خالید ئێرتوغروڵ

٢١ هەنگاو بەرەو سەرکەوتن





بسم الله الرحمن الرحيم



ناوی کتێب: ٢١ هەنگاو بەرەو سەرکەوتن

نووسینی: خالید ئێرتوغروڵ

وەرگێڕانی: شاگوڵ جەلال

بەراوردکردنەوەی: تارا محمد

داڕشتنەوەی: بەهرە محمد علی

نۆبەی چاپ: یەکەم-٢٠١٣

دەستپێك

سەعیدی بچووك چۆن سەرکەوتوو بوو؟

سەرکەوتوویی سەعیدی بچووك مامۆستاکانی سەرسام کردبوو. بۆ ئـەوەی لـە هۆکـاری ئەمـە تێبگـەن بەڕێوەبـەرو مامۆسـتاکانی قوتابخانەکەی، نوور موحەمەد و هاوڕێکانی هـاتبوون بۆ سـەردانیان لەگونـدی نـوورس، وەرزی بـەهار بـوو. مـیرزا ئەفەنـدی بـاوکی گاجوتەکانی دابوویە بەرخۆی و بەرەو کێلگەکەی کەوتبووەڕێ، بەڵام دەمی گاکانی بەستبوو. سەرەڕای ئەوەی کە گژوگیا هـەموو لایـەکی نوقمی سـەوزایی کردبـوو. مامۆسـتا نـوور موحەمـەد بـە هـیچ جۆرێ نەیدەتوانی سەرسوڕماویی خۆی لەبیرکات.

– لەبەر خۆیەوە وتی: ئای خوایە، ئای خوایە لـەم وەرزەدا دەمـی گاجوتەکان دەبەسترێتەوە !

میرزا ئەفەندی کە بینـی میـوانی گرنگـی هەیـە زۆر خۆشـحاڵ بـوو. هـەروەها کـە زانـی میوانـەکان مامۆسـتاکانی سـەعیدی بچـووکن بەپەرۆشەوە بـەرەو پیریـان ڕۆیشـت و، بـەڕێز و حورمـەتێکی زۆرەوە

بەخێرهاتنی کردن و، بەوپەڕی ویقارەوە لەبەردەمیاندا ڕاوەستا، بەڵام مامۆستا نوور موحەمەد هێشتا چاوی لەسەر دەمی بەستراوی گاکان بوو، لەیەکەم دەرفەتدا پرسیاری هۆکاری ئەمەی کرد:

- وتی: لەڕاستیدا تێنەگەیشتم. لەم وەرزی بەهارەدا کە مەڕومالآت و ڕەشەوڵاخ زۆرترین پێویستییان بە گژوگیایە، بۆچی دەمیان دەبەستیتەوە؟ ئەمە یەکەمجارە شتی وا دەبینم. لەگەڵ هاوڕێیاندا پەرۆشی زانینی هۆکاری ئەمەین. میرزا ئەفەندی ڕووخساری سوور هەڵگەڕاو... بە شەرمەزارییەوە سەری دانەواند و وتی: مامۆستام، من جوتیارم. کێڵگەکەم زۆر دوورە کە دێم و دەڕۆم ناچار دەبم کە لە کێڵگەی دراوسێکانمەوە ڕەت ببم. ئەمەش ئاژەڵە، ئاژەڵیش خۆ گوێ ناگرێ بۆ قسە، لە بەروبوومی دراوسێکان دەخوات، لەبەرئەوە دەمیان دەبەستمەوە تا لە بەرهەمی کێڵگەی کەسانی تر نەخۆن. چاوەکانی مامۆستا نوور محمد ئەبڵەق بوون. حەپەسان و سەرسوڕمانەکەی ئەوەندەی تر زیادی کرد.

- واتە بۆئەوەی حەرام تێکەڵی ڕزقەکەت نەبێ، وانیە!

میرزا ئەفەندی سەری داخست و، بێدەنگ بوو، مامۆستا نوور موحەمەد ڕووی کردە ڕەفیقەکانی و وتی: گوێتان لێبوو وانیە، لەم ماڵەدا کە حەرامی تێنایەت، پارووی حەڵاڵ بە ئارەقی ناوچەوان پەیدا

دەبێت، بێگومان کەسانی بێ وێنەی وەك سەعید پەروەردە دەبێ کە هەمووانی سەرسام کردووە.

بەخواردنی پارووی حەرام کە ئارەقی ناوچەوانی کەسانی ترە حاڵی خراپی زۆر کەس دەبینین، چونکە کە حەرام دەچێتە لەشەوە لەپێشدا کاراکتەر و ئەخلاق دەشێوێنێ، پاشان ژیانی ئەو خانەوادەیە دەکاتە دۆزەخ.

خۆ شێوازی ژیانی ئەم خانەوادەیە، خۆی هەموو شتێك دەردەخات.

– وتی: میرزا ئەفەندی پیرۆزباییتان لێ دەکەم. ئێوە کەسانێکن کە دەبێت رێزی تایبەتیتان لێبگیرێت. ئێستا باشتر لەو جیاوازی و راستگۆییەی سەعید کە هەمووانی سەرسام کردووە، تێدەگەین. میرزا ئەفەندی بەسەری ئیشارەتی بۆ نووریەخانی کرد.

– سەلامەت بێت، دایکی سەعید ئەساسی چاودێری و زەحمەتی زۆر پیشان دەدات، لەناکاو کە هەمووان چاویان خستە سەر نووریەخان ئەو ڕووخسارە نوورانی و شەوقدارەی لەشەرمدا سوور هەڵگەڕا.

– مامۆستا نوور موحەمەد پرسیاری کرد، ئێوە چۆن سەعیدتان پەروەردە کردووە؟ نووریەخان ڕوویکردە عەرزەکە و، ئەو قەترە ئارەقانەی کە مرواری ئاسا لەدەم و چاوی دەهاتنە خوارەوە، سڕی.

چۆن دەیتوانی ئەمە بلّێت؟ لە ئەدەب و حەیای خۆی نەیتوانی بەهیچ شێوەیەك قسەبكات. لەكۆتاییدا بەزۆرلێكردنی پیاوەكەی باسی كرد، كە لەدایك بوو بەبێ دەستنوێژ شیرم نەداوەتێ، مامۆستا نوور موحەمەد و هاوڕێكانی لەبەرامبەر ئەم ڕوونكردنەوەیەدا بۆ جاری دووەم تووشی شۆك بوونەوە، ئەوەی گوێیان لێبوو و بینیان جێگەی بڕوا نەبوو. خودایە ئاخۆ ئەمانە مرۆڤن یان فریشتە! مامۆستا نوور موحەمەد لەناو حیرسی خۆی جارێكی تر هەستایەوە سەرپێ... وتی: گەورەترین دەرسی ژیانتان پێ داوە. لە دایك و باوكێكی ئاوەها، لە ماڵێكی ئاوا پڕ لە ئارامی جۆرە مرۆڤێكی تر پەروەردە ببوایە سەرم سوڕ دەما.

بۆ ئێمە شەرەفێكی گەورەیە، كە مامۆستای منداڵی خێزانێكی بەڕێزی وەكو ئێوەین، ئیشەڵلا سەعیدی بچووك لەداهاتوودا سەعیدێكی زۆر گەورەی لێ دەردەچێت. ئێمە ناتوانین ئەوە ببینین، بەڵام هەموو خەڵكی دەربارەی سەعید قسە دەكەن.

هەنگاوی یەکەم

خودناسین دەستپێکی سەرکەوتنە

لەبیرتان بێت!
ئـەو کەسـەی کـە ناتوانێـت خـۆی بناسـێت و، هۆکـاری ژیـان نازانێـت، ژیان بە شتێکی بێ مانا دەبینێت. بینینی ژیانیش بەبێ مانا و مەبەست بـە واتـای گـەورەترین سـەرنەکەوتن دێت.

نامەی خوێنەرێك

بەڕێز کاك خالید ئێرتوغروڵ!

سەرەتا دەستخۆشیتان لێ دەکەم بۆ ئەو کتێبە جوانانە و، هیـوای سـەرکەوتنتان بـۆ دەخـوازم، هاوکـات دەمـەوێت کێشـەیەکی گرنگـی خۆمتان بۆ باس بکەم، من لە پۆلی شەشەمی ئامادەییم، واتـا یـەکێکم لەو خوێندکارانەی کە بە بە پەرۆشی زانکۆوە دەژیم. هەروەك خۆتـان پێشـبینی دەکـەن، لەگـەڵ چـەندین کێشـەدا ڕووبـەڕوو دەبمـەوە، لەپێشـدا دەمـەوێت لەکتێبەکانتـەوە دەسـت پـێ بکـەم. چـەندە

دەستخۆشیتان لێبکەم و سوپاستان بکەم هەر کەمە. هۆکارەکەشی ئەوەیە کە لەسایەی ئێوەوە ڕێگای ڕاستم دۆزیوەتەوە. کتێبەکانتان منی لە زۆرێك لە خووە خراپەکان و بەهەدەردانی کاتەکانم لە شتانی بێ سووددا، ڕزگار کرد.

(ئەو پیاوەی لەدووی خۆی دەگەڕێت و، ئایسێلّ و، لەناو ئاگردا چرۆم کرد) خوێندووەتەوە.

دەست و چاوت خۆش بێت، هیوادارم کە هەست بەو خۆشیە بکەیت کە بوویتە هۆکاری ئەوەی کچێکی گەنج لەو هەڵدێرانە ڕزگار بکەیت. من وا بۆ چوار مانگ دەچێت لەم خۆشیەدا دەژیم. واتە لەو ڕۆژەوەی کە بەکتێبەکانتان ئاشنابووم... دایك و باوکم زۆر شادومان بوون کە منیان بەو جۆرە دەبینی، ئەوە ڕووداوێکی زۆر جیاواز بوو..

بێ درێژکردنەوەی نامەکەم بابێمە سەر ئەو کێشە گرنگەی کە دەمەوێت بۆتان باس بکەم..

بەڕێز کاك خالید!

تەوەری سەرەکی کتێبەکانتان، دەربارەی ناسین و پاراستنی مرۆڤ و، گەیشتنیەتی بەژیانێکی شایستە، من بەو جۆرە تێ دەگەم. لەبارەی ئەم مەسەلانەشەوە چەندین زانیاریم بەدەست خستووە و هەندێك لە کەموکوڕییەکانم پێ تەواو کردووە.

بـەڵام بەتـەواوی بـەو جـۆرەی خـۆم دەمـەوێت بـۆ خـودی خـۆم ئاگاداری ئەوە نیم بۆچی دەژیـم و بۆچـی بـەدیهێنراوم. هەنـدێك جـار لـەم بـەها بەنرخانـە دوور دەكەومـەوە. وەكـو دروسـتكراوێكی سـادە هەڵسوكەوت دەكـەم. وەكـو مرۆڤێـك بـە تـەواوی نـازانم مـن كـێم، چ ئامـانجێكم هەیـە؟ بۆچـی نـوقمی ئـەم ڕووداو و قورسـاییانەی ژیـان دەبم؟ ئەمەش بەردەوام دەبێتە هـۆی سـەرنەكەوتنم. ئـیتر دەمـەوێت بەشێوەیەكی زانستی ئـەم مەسـەلانە چارەسـەر بكـەم و ئامانجـەكانم بهێنمەدی.

دەربارەی ئەم بابەتانە پێویستم بـەزانیاری و ڕوونكردنـەوە هەیـە. نامەوێت جارێكی تر بەو بێسەر و بەرییە بژیم.

ئەگـەر زانیـاریم پـێ ببەخشـن، زۆر خۆشـحاڵ دەبم. لەگـەڵ خۆشەویستیم...

گوڵشاه ئارك

چەند سەرنجێك:

بابەتەكەی گوڵشاه خان سەبارەت بە (ناسـینی خـۆی و بـەئاگایی لـەوەی بۆچـی دەژی) گـرنگترین پرسـە لـە ژیـانی هـەموو كەسـێكدا. بێگومان بـەبێ چارەسـەركردنی ئـەم بابەتـە جەوهەرییانـە ناتوانرێت چاوەڕێی هیچ سەركەوتنێك بكرێت لەژیاندا.

ئەو باسە گرنگەی پەیوەندی بە هەموو مرۆڤێکەوە هەیە ئەوەیە کە (خودی خۆی کێیەو بۆچی دەژی)، لەڕووی سەرکەوتنیشەوە مرۆڤ بەدوای دەستکەوت و چارەنووسی خێرادا دەگەڕێت.

بەسەرهاتێك:

قوتابییەکم هەبوو کە جارجارە وانەکەی ئیهمال دەکرد و دواکەوتوو و بێ بەرنامە بوو بەهۆی شتێکەوە بانگم کردە ژوورەکەم، پاشان تکام لێکرد باسی هۆکارەکانی ئەو سەرنەکەوتنانەیم بۆ بکات.

بەهەرحاڵ ئەو گفتوگۆیەی لەنێوانماندا گوزەرا، گرنگی باسی "کێیەتی مرۆڤ و ئامانجی دروستبوونی" نیشاندام، ئەوەش هانی دام کە بە زووترین کات لەسەر ئەم بابەتە بنووسم تا پرس و کێشە هاوشێوەکانی ناو گەنجان بڕەوێتەوە.

وتی:

– مامۆستا، ڕەنگە ئەوەی دەیڵێم زۆر نەشیاوبێت بەلاتانەوە و پێم بڵێن: "جا دەکرێت مرۆڤ لەبەر هۆکاری ئاوا سادە سەرکەوتوونەبێت؟!. بەڵام دەمەوێت بزانیت ئەم ڕوونکردنەوەیەی لەم بارەیەوە بە ئێوەی دەڵێم، ئەگەر لەلای ئێوە زۆر سانا بێت، لەلای من گەورەترین کێشەیە. گەورەترین هۆکاری دواکەوتن و ناڕێکی ژیانیشمە. من وەکو ئێوە خاوەنی باوەڕی پتەونیم. واتە من باوەڕێکم

نییە، تاکو پەیوەست بە ژیانەوە بمهێڵێتەوە و هەستی بەرپرسیارێتیم لا دروست بکات.

ژیان و بوون و گەردوون و دەوروبەرم بۆ من مانایەکی گرنگیان نییە. ئیتر بەم شێوەیە دەژین... لە ژیانێکی بەوجۆرە بێماناشدا تێکۆشان و زۆر لەخۆکردن بۆ سەرکەوتن هیچ ئەرزشێکی نییە. بۆچی هەوڵبدەم خۆم بسەلمێنم؟ ئایا ئەم گەنجێتییەم شایستەی ئەوەیە خۆمی بۆ ماندوو بکەم؟!

بەداخەوەم بۆ ئەو کەسانەی لە ژیانێکی بێمانایاندا، دەیانەوێت کاری ماناداری ئەنجام بدەن. با وازبهێنین، مرۆڤەکان چۆنیان دەوێت وا بژین. تەنانەت بۆچی دەبێت مرۆڤ پەیوەست بکرێت بە کۆمەڵێك یاساوەو لە خواستەکانی دابڕرێت!

لێم پرسی:

- باشە لەلای تۆ. زاتی خواو بەدیهێنان و قیامەت و لێپرسینەوە هیچ مانایەك دەبەخشن؟!

- واتایان زۆر ڕوون نیە لەلام. هێندە بیرم لێ نەکردونەتەوە، دەمەوێت بەخواستی خۆم بژیم. هەر ئەوەندە...

ئایا دەکرێت دانەچڵەکێیت بەقسەی ئەو جۆرە کەسانەی کە بێئیمانی و بێئامانجی باڵی بەسەر ژیانیاندا کێشاوەو، لە ڕوانگەی تاریك و بێمانای ئەوانەوە ژیان هیچ بایەخێکی نەماوە!؟

لەبەر ئەمەیە کە سەرەتاییترین کێشەی مرۆڤەکان ئەم بابەتەیە: "خۆی کێیەو چییە؟ بۆچی بەدیهاتووە و بۆکوێ دەڕوات؟ کێ لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکات؟!"

ئەگەر وا نەبێت سەرکەوتن بۆ ئەو دەبێت بەخەیاڵێك هەموو کەسێك کە لەم دنیایەدایە دەیەوێت بە دڵخۆشی و ئاسوودەیی بژی و، هەر لە سەرەتای ژیانیەوە وەڵامی ئەم پرسیارانە بەدەستبهێنێت و تەمی گومانەکانی بڕوێتەوە. لەم ڕوانگەیەشەوە ئەو پرسیارەی گوڵشاه خان کردویەتی لەدیدی ئینسانێکەوە خستنە ڕووی گرنگی پێدانێکی تایبەتیە. مرۆڤ بۆ ئەوەی خۆی بناسێت و، خۆی بدۆزێتەوە، کەسایەتیەکی دامەزراوی هەبێت لەبەردەمیدا ئامانجێکی مانادار دابنێت پێویستە وەڵام بۆ ئەم پرسیارانە بدۆزێتەوە.

بیربکەوە!

١. بۆچی دەژیم؟

٢. بۆچی دروست بووم؟

٣. ژیان بێماناو بێئامانجە؟ یاخود لە ڕوانگەیەکی تایبەتەوە مانایەکی گرنگی لەخۆگرتووە؟!

٤. گەردوون کە لەوپەڕی ڕێکوپێکی و وردەکاریدایەو بەتەرازوویەکی ورد نەخشێنراوە، لەلایەن خوداوە

خـولقێنراوە یــان وەك ماددیگـەرەكان دەڵـێن لــە ئەنجامی ڕێكەوتی كوێرانەوە پەیدابووە ؟

٥. مـــردن تـــەنها لەناوچـــوونە یـــان ســـەرەتای زیندووبوونەوەیە ؟!

٦. مـرۆڤ لێپرسـینەوەی لەگـەڵ دەكرێـت لەسـەر ئـەو كردەوانەی كە بەدرێژایی ژیانی ئەنجامی داون!

٧. بۆچـی دەبێـت سـەركەوتوو بم، بـۆ پێویسـتیم بـە سەركەوتنە ؟!

مرۆڤ بۆ ئەوەی ژیانی خۆی ڕێكبخاتەوەو، سەركەوتن و، دڵخۆشـی و ئاسوودەیی بەدەستبهێنێ لـەدنیای خۆیـدا، پێویسـتە وەڵامـی ئـەم پرسیارانە بداتەوە.

لەڕووی ڕوونكردنەوەی ئەم بابەتەوە، با چـاوێك بەسـەر ئـەم شـتە نەزانراوانەدا كە پەیوەندییان بەئینسانەوە هەیە بخشـێنین. مـرۆڤ كـە گرنگی بە بچووكترین وردەكاریەكانی چواردەوری و گـەردوون دەدات، ئایا تا چەند گرنگیش بە وردەكاریەكانی خۆی و ڕازەكانی بەدیهێنانی خۆی دەدات؟؟

مرۆڤ کە بە درێژایی تەمەنی بەدوای دۆزینەوەی نهێنی بۆشایی ئاسمان و قووڵایی دەریاکاندا دەگەڕێت، تا چەند هەوڵی داوە خودی خۆی بناسێت و بەدوای نهێنییەکانی ناو ناخی خۆیدا بگەڕێت؟

بە دەربڕینێکی تر، ئەو کەسەی کە هەوڵدەدات لە کارەکانیدا سەرکەوتوو بێت و بۆ بەدیهێنانی ئامانجی گەورەو مەزن تێدەکۆشێت، تا چ ڕادەیەك خۆی دەناسێت و، تا چەند ئاگاداری ئەو بەها بەرز و باڵایانەیە کە هەڵی گرتووە؟

ئایا پێویست نیە لەسەر مرۆڤ کە پێش هەموو شتێك خۆی خۆی بناسێت و، پرسیار لە خۆی بکات و، لە مەبەست و ئامانج لە دروستبوونی خۆی بکۆڵێتەوە؟

خوای گەورە مرۆڤی بە جوانترین و ناوازەترین شێوە دروستکردووە و چەندین ئەندام و نیعمەتی بێ وێنەی پێ بەخشیوە، کەچی مرۆڤ زۆرجار ئەو نیعمەتانە لەیاد دەکات و بە هەند وەریان ناگرێت، لەکاتێکدا خودی خۆی بێ توانایە لە ئاست دروستکردنی تەنها خانەیەکدا.

مرۆڤ کە لە هەوڵی بەردەوامدایە بۆ دۆزینەوەی ئەستێرە و هەسارەکان کە ملیارەها جار لە خۆر گەورەترن و ژمارەیان دەگاتە ملیۆنەها، کەچی ئەو هەوڵەی لێ بەدیناکرێت کە خودی خۆی

بدۆزێتەوە و خۆی کۆنترۆڵ بکات و باشترین شێواز بۆ ژیانی خۆی بدۆزێتەوە.

مرۆڤ بەهۆی ئەو توانا مەعنەوییەی کە پێی بەخشراوە لەسەرووی هەموو دروستکراوەکانەوەیە و، هاوکات خاوەنی جەستەیەکی بێ کەموکورِییە بۆ ئەوەی سوود بەخۆی و کۆمەڵگا بگەیەنێت، لەبەرئەوە پێویستە بە باشی بزانێت کە ئامانج لە دروستکردنی چیە و بە باشی خۆی بناسێت.

مرۆڤ کە ژیانی خۆی بۆ دۆزینەوەی نهێنیەکانی گەردوون تەرخان دەکات، پێویستە دونیای ناوەوەی خۆی ڕۆشن بکاتەوە و، خۆی بناسێت و، ئەرکی خۆی بزانێت. پێویستە بەئاگا بێت لەو بەرپرسیارێتییە گرنگەی کە لە ئەستۆیدایە، چونکە ئەگەر مرۆڤ لە مەبەستی دروستبوونی خۆی بێ ئاگابێت، ئەوا ژیانێکی بێ سەروبەرە دەگوزەرێنێت و، بێ ئامانج و مەبەست لە دونیادا دەسوڕێتەوە وهەم خۆی و هەم دەوروبەرەکەشی نائارام و بێزار دەکات.

ئەگەر لەبەرامبەر ئەو جوانیە ناوازەو بێشومارانەدا چاومان نەبوایە؟ لەبەرامبەر ئەو دەنگە خۆشانە گوێ و لەبەرامبەر ئەو تامانەی کە لێیان تێر نابین زمانمان نەبووایە؟ تەنانەت بیرکردنەوە لەوەی کە ژیان چەند سەخت و ناهەموار دەبوو، تووشی تێڕامانمان دەکات، وانییە؟! کەواتە ئەو زاتەی کە گەردوونی دروست کردووە،

هـەر ئەویشـە مرۆڤـی دروسـت کـردووە، چـونکە هـەردووکیانی بەشێوەیەك خەلق کردووە کە تەواوکەری یەکترین. هـەموو مرۆڤێکـی ژیرو عاقڵ ناچارە کە بیر لەمانە بکاتەوە.

کائینات خالقی هەیە. ئەو هەموو شتێکی هێناوەتـە بـوون. ئێمـەی بۆ تاقیکردنەوەیەك ناردووەتە دونیا، لەدوای مردن ڕۆژی لێپرسینەوە هەیە. بانگەشەکردن بۆ پێچەوانەی ئەمـە، بـەمانای ئـەوە نایـەت کـە ئەمانـە ڕوونـادەن، چـونکە باوەڕنـەکردن بەمانـە، بەڵگـە نیـە لەسـەر نەبوونی خوا (حاشا) و ئاخیرەت بەڵکو تەنها بەڵگەیـە لەسـەر سـزای هەمیشەیی و نەچوونە بەهەشت.

لەکۆتاییـدا، مـرۆڤ بـۆ مەبەسـتێك دروسـتکراوە و لێپرسینەوەیشـی لەتەکدا دەکرێت لەسەر هەموو ئـەو کـارو کردەوانـەی کـە ئـەنجامیان دەدات، مرۆڤێك کە لەسەر ئەم باوەڕو تێگەیشتنە پـەروەردە بکرێـت، بەردەوام هەوڵ دەدات کـە ژیـانی مانـادارتر بێـت. ئەمـەش ڕێگاکـانی سەرکەوتنی بۆ ئاوەڵا دەکات.

هەنگاوی دووەم

لەناختاندا بەدوای سەرکەوتن بگەڕێن

لەبیرتان بێت:

چـــەندێك بتـــوانن لەناختانـــدا جوانیـــەکان دروســـت بکـــەن، ئەوەنـدەش ســەرکەوتوو دەبـن. مانەوەو بەردەوامی سـەرکەوتن و جوانیەکانی، لەناختانەوە دەست پێ دەکات.

نامەی خوێنەرێك

مامۆستا ئێرتوغرولی خۆشەویست:

هەرگیز چاوەڕێی ئەوەم نەدەکرد کە بتوانم پەیوەندیت پێوە بکەم و قسەت لەگەڵ بکەم. لەناکاو کە گوێم لەدەنگت بوو زۆر حەپەسام و زۆریش پەشـۆکام. لەبەرئـەوەیش بـوو کـە نـەمتوانی بەتـەواوی کێشەکەی خۆمتان بۆ باس بکەم. ئێوە وتتان کە بە نامە بەدوور و

درێژی کێشەکەم بنووسم. منیش وا بۆتان دەنووسم: کێشـەکەی مـن دەروونیـــە. لەبەرئـــەوە چارەســـەر وەردەگـــرم، نـــاخم پـــڕە لـــە ناهاوســـەنگی. جـــوانی نـــاخم لەدەســـتداوە. ڕێچـــکەیەکی ڕاســـت نادۆزمەوە. بڕیاری زۆر ناجێگیر دەدەم. ناخم بەجۆرێك لـە جۆرەکـان دانامەزرێت. ئەمەش کاری کردووەتە سەر سەرکەوتنەکانم. چۆن لـەم ناهاوســـەنگیەی نـــاخم ڕزگـــارم دەبێـــت و دەتـــوانم ببمـــە کەســـێکی دامەزراو؟ دەمـەوێت نـاخم پرشـنگدار و، ڕێـك و پێـك و، جـوان بێـت. دەمەوێت پێم نەڵێن: "شپرزەو نـاجێگیر" بـەڵکو پـێم بڵـێن:"کچـێکی هاوسەنگ و خانم و خاتوون".

لەبەرئەمەشـە کـە نـاتوانم سـەرکەوتوو بم، وابـزانم ناشـرینی نـاخم کاردەکاتە سەر سەرکەوتنیشم.

ئەو کتێبانەی کە پێـت بـاش بـوون کـڕیمن. ئـاه، ئایسـێڵ! یەکـەم بەسەرهات بوو کە گریانـدمی. ئەگـەر وەڵامـم بدەنـەوە زۆر خۆشـحاڵ دەبم، لەگەڵ خۆشەویستی زۆرم...

---- ئولکو تۆپراك ----

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

نامەکەی ئولکو خان، بابەتێکی زۆر گرنگی لەخۆگرتووە. دروستکردنی جوانی ناخ، بە هاوسەنگی ژیان، بوون بە سیمبولی خۆشەویستی، بۆ هەرکەسێك چەند گرنگە!.. بەبێ ئەمانە سەرکەوتنیش بەدی نایەت. ئەگەر مرۆڤەکان بەدیقەتەوە لە هاوسەنگیەکانی ژیانیان و جوانی ناخیان بڕوانن و، تێگەیشتنێکی لێوان لێو لە ڕێزو خۆشەویستی دروست بکەن، ئەوا بێگومان هەموو کێشەکان چارەسەر دەبن، لەهەر جێیەك مرۆڤی چاکەخوازو ژیان دۆست هەبێت هەموو خراپەکاری و ناشیرینیەکان مەحکومن بە لەناوچوون. بەهەمان شێوە هەر شوێنێك کە دۆستایەتی تیادا بێت دوژمنایەتی مەحکومە بە لەناوچوون، گرنگی هاوسەنگی و جوانی ناخ لە ژیانی مرۆڤدا هێندە ڕوون و ئاشکرایە کە پێویست بە باسکردن و تاوتوێکردن ناکات، ئەو بابەتەی کە بەڕاستی پێویستە ئامارەی پێ بکرێت ئەوەیە چۆن ئەم هاوسەنگی و جوانیانەی ناخ بپارێزرێت؟ چۆن هاوسەنگی و خۆشەویستی لە ژیاندا ڕەنگبداتەوە؟ بەدەربڕینێکی تر، کەسێك کە بە دڵی خۆی دیوی دەرەوەی خۆی دەڕازێنێتەوە ئایا دەتوانێ بەو ئاسانیە ناخیشی بڕازێنێتەوە؟ بەڵێ، مرۆڤ دەتوانێت ناخی خۆی جوان بکات و هاوسەنگی پێ ببەخشێت.

دەتوانێ پرشنگدار و جوانی بکات. دەتوانێت ببێت بە مرۆڤێکی خۆشەویست لەلای خەڵکی و، هاوکات ببێتە مایەی دڵخۆشی و ئاسوودەیی بۆ خودی خۆی و بۆ خەڵکی دەوروبەریشی. سەرکەوتنیش ئەمە دەگەیەنێت. ئایا چۆن ئەم کارە بکات؟ فەرموون ئێوەو ئەم چەند پێشنیارە:

١- بە وردی سەرنج بدەن کە چەندە بە جوانی و ڕێکوپێکی بەدیهێنراون. جوانی ناخ، کاتێك دەست پێدەکات کە مرۆڤ بەئاگا بێت لەوەی شوێنەواری سنعەتی کردگارە، کە لەوپەڕی هاوسەنگی و ناوازەییدا بەدیهێناوە. بڕوانن کە چۆن پەروەردگار بە تەرازوویەکی یەکجار وردو هەستیار بەدیهێناون و ڕێزێکی زۆری لێ ناون و هەموو دروستکراوەکانی دیکەی لە خزمەتی ئێوەدا ڕام کردووە. لە جیهانە تایبەتیەکەی خۆتان وردببنەوە و بزانن کە داوای چیتان لێ کراوە لە بەرامبەر ئەو توانا جۆراوجۆرانەی کە پێتان بەخشراوە. بیربکەنەوەو بزانن بەدیهێنەر دەیەوێت چ پەیامێکتان ئاڕاستە بکات؟

کەواتە مرۆڤ بە ناسینی خودی خۆی و تێگەیشتن لە هۆکارەکانی ژیانی و بە ئاشکراکردنی ئەوەی لەبەرچی هێنراوەتە بوون ڕاستیەکی زۆر گرنگی بۆ دەردەکەوێت، ئەویش ئەوەیە کە بەندەیە. مرۆڤ کە بەئاگابوویەوە لەوەی بەندەی ئەو زاتە خاوەن دەسەڵاتەیە کە بوونەوەری بەدیهێناوە، لەوەیش تێدەگات کە بۆچی دەژی و بۆ کوێ

و بەرەو حزووری کێ دەڕوات و، ئەم تێگەیشتنەش چەندین شۆڕشی بێ وێنە لەناخی مرۆڤدا بەرپا دەکات و، وای لێ دەکات خۆی -بەپێی فەرمانەکانی پەروەردگاری- بۆ لێپرسینەوە ئامادە بکات. لە پیسیەکان پاك دەبێتەوە. خۆ مانای سەرەکیی عیبادەتیش هەر ئەمەیە. ئەمەیش تایبەتمەندی و درەوشانەوەی جوانی ناخ و کەسایەتی خۆشەویست دروست دەکات.

٢- بیربکەنەوە، ئێمە میوانی کەشتیەکی گەڕۆکین لە قووڵاییەکانی بۆشایی فەزادا کە عەقڵ سەرسام دەکات. ئەم کەشتیەی کە ناوی لێنراوە زەوی و لە گەردووندا حوکمی تەنێکی بچووکی هەیە، چەندەها ڕێبواری بەرەو مەملەکەتی ئاخیرەت هەڵگرتووە. ئەو قودرەتەی کە ئەم گەردوونە لەچوارچێوەی سیستم و یاساگەلێکی یەکجار ناوازەدا هەڵدەسوڕێنێت، لەکاتێکدا کە جوانییەکانمان بۆ نمایش دەکات، ئێمەش بۆ بینینی ئەو جوانیانە و دۆزینەوەی سەنعاتکارەکەیان بانگهێشت دەکات. مرۆڤ لەناو بوونەوەردا، نابێت بەچاوی خەواڵووەوە سەیری چواردەوری بکات، بەڵکو پێویستە بەئاگابێت و بەوردی سەرنجی ڕێکسازی و نەخشەسازیەکانی بوونەوەرو گەردوون بدات لە پەیامی حاڵی ببێت.

کاتێك مرۆڤ لە جوانی و ڕازاوەیی سروشت دەڕوانێت و، لەئاوی پاك و بێگەردی سەرچاوەکان نۆش دەکات و، چێژ لە خواردنی

هەمەچەشن وەردەگرێت و، سیەكانی پڕ دەكات لە هەوای سازگار، دەبینیٚ بە هەزارەها نیعمەت لە دەوروبەریدا پێویستییەكانی ئەو تەواو دەكەن، ئەوكات لەبەردەمی ئەو زاتەی كە بیٚ بەرامبەر ئەمانەی بۆ فەراهەم كردووە لە حەز و لەزەتی بەندایەتیدا مێشك و دڵی لە سوجدەیەكی سوپاسگوزاریدا لێوان لێو دەكات لە نوور.

خاكی وشك و بیٚ هەست..

ئەو لق و پۆپە بیٚهەستانەی كە لەناو خاكەوە سەردەردێنن، تەنها رێی تێدەچیٚ كە بە دەسەڵات و زانستێكی بیٚ كۆتایی دروست بووبن و، میوەكان كە هەزار و یەك ڕەنگ و تامیان هەیە ڕازێنراونەتەوە و كراونەتە دیاری بۆمان. ئەو زاتەی كە بەدیهێناوین دەمانبینێت و، بە پێویستیەكانمان ئاگادارە و بە میهرە بیٚ كۆتاییەكەی ئەو پێویستیانەمان بۆ فەراهەم دەكات. هەموو ئەمانەش ڕێزلێنانێكی ئیلاهیە بەرامبەر میوانەكانی دونیا كە ئێمەین.

بە تەفەكورەوە سەیری چواردەورتان بكەن، ئەوەی بەتێڕامانەوە سەرنجی وردەكاری و حیكمەتی ڕووداوەكان دەدات، تێدەگات لەوەی كە بە چ ناوێكی گەورەوە بۆ مەبەستێكی مەزن بەدیهێنراوە، هەموو چركەیەك وادەزانیٚ كە لەبەردەم پەروەردگاریایەتی. بە جوانی و ڕێكخستنی ڕاستەقینەی پرشنگدار دەگات. وەك جەمیل مەرچی

ڕەحمەتی وتویەتی: "ئەو مرۆڤەی کە بیردەکاتەوە، هەم جوان دەبینیٚ هەم جوان دەژی هەمیش بەرەو جوانی بانگهێشت دەکات".

٣- زۆر کتێب بخوێنەرەوە.....

کتێب خوێندنەوە، بەتەنها زانیاری وەرگرتن و کات بەسەربردن نیە، بەڵکو پێویستە کتێبێکی باش هەڵبژێرن بۆ ئەوەی ببێتە نزیکترین هاوڕێ و، سەرچاوەی دڵدانەوە و حەوانەوەی دەروون، تاقی بکەنەوە، دڵنیام هەستی پێ دەکەن.

٤- هەوڵ بدە خۆبەخشانە لە ڕێکخراوە خێرخوازی و مرۆڤ دۆستەکاندا کاربکەن و، لەدڵەوە یارمەتی کەسانی دەوروبەرتان بدەن.

زوو زوو تەکلیفی ئەم بابەتەم لە خوێندکارەکانم دەکرد. بەشێکی زۆریان قبوڵیان کرد. ئامانجیان هاوکاری کەسانی هەژار و بێلانەبوو، لە کاری خێرخوازی و ڕێکخراوە خۆبەخشەکاندا ئیشیان وەرگرت. جار جار کە باسی ماندوویەتی ئەم جۆرە ئیشکردنانە دەکرا لە دڵەوە پێدەکەنین، ئاسوودەیی ویژدانیان ژیانیانی پڕکردبوو لە خۆشی. حەزی دەستگیرۆیی هەژارو کەساسەکان جوانیەکی جیاوازی بە ژیانی ئەوان بەخشیبوو. ئەم چالاکیەیان بەجۆرێك ئەوانی بەئاگا کردبووەوە لەو نیعمەتانەی کە پێیان بەخشرابوو و شوکریان لەسەر دەکرد، ئێوەش ببنە پشتیوانی ئەو ڕێکخراوە خێرخوازیانەی کە ئەم جۆرە

کارانە ئەنجام دەدەن. دەبینن کە لەناخەوە هەست بە ئاسوودەیی و دڵ ئارامی دەکەن.

٥- ئەهلی عیرفان و بەناوبانگەکانی دنیای ڕۆح و بەڵگەکان بناسن. کە بەجوانی ناخیان گەیشتوونەتە لوتکە. ئەمانە بەچاندنی تۆوی خۆشەویستی و، ڕێزگرتن و، پێکەوە گونجان و هاوڕێیەتی، لەناو کۆمەڵدا باخچەی دڵانیان دروست کردووە. پێویستە بەدیقەتەوە سەرنج لە ژیان و فیکر و خزمەتەکانیان بدەین و بزانین چۆن بەو جوانییەی ناخ گەیشتوون! وەك مەولانا، یونس ئەمرە و، بەدیعوززەمان.

مەولانا کە وتویەتی:"هەرکەسێکی هێشتا وەرە"، یونس ئەمرە کە وتویەتی: بەدیهێنراوەکان جوان ببینە و لە بەدیهێنەرەوە هێزت بۆ دێت!".

ئاهی ئێڤران ڤەلی کە وتویەتی:"لێپرسراوبە لە دەست و لەش و زمانت". بەدیعوززەمان کە وتویەتی:"مرۆڤ بوونەوەرێکی بچووکە". لەو وتە پڕ پەند و کاریگەرانەیاندا، شیکردنەوەیان بۆ خۆشەویستی مرۆڤ و مانا جوانەکەی بەدیهێنان کردووە.

خوێندکارێکم بە ناوی ئێسرا نوور لەڕوویەکی ترەوە ئاماژەی بە نهێنی جوانی ناخ کردووە و، نووسیویەتی: ئەوەی خۆشەویستی دەخوێنێتەوە، خۆشەویستی دەدۆزێتەوە، دڵی دەبێت بە باخچە..

بیرتان نەچێت، گەورەترین جوانیمان خۆشەویستیەکەی ناخمانە. ئەو خۆشەویستییەش هێز و جوانیەکە کە وەکو پەلکەزێڕینە دنیامان بەڕەنگەکان دەڕازێنێتەوە.

کە کەسانی دەوروبەرتان خۆشویست خۆشدەویسترێن، کە خۆش ویستران جوانیەکانی ناختان زیاد دەکات، هاوسەنگی لە ژیانتاندا دروست دەبێت، زیاتریش پێدەگەن و ئارام دەبنەوە، ئەوکاتە دەبن بە جۆرە مرۆڤێك کە لە سەرکەوتنەوە بۆ سەرکەوتن هەنگاودەنێن و لە سەرکەوتنەکان تێر نابن.

پەروەردگارتان خۆشبوێت. ئەوەی پەروەردگاری خۆشدەوێت مرۆڤەکان و بوونەوەرانی تریشی خۆشدەوێت، دڵشادی و، حەز و چێژ و ئاسودەیی لە خۆشەویستیدایە. ئارامی و هاوسەنگی ناخیش جگە لەمە بە هیچ جۆرێکی تر دروست نابێت.

بفەرموون .... تاقی بکەنەوە...

هەنگاوی سێیەم

ئامانجێك لە پێشتان دابنێن

لەبیرتان بێت!

هیچ ڕەشەبایەك ناتوانێ یارمەتی کەشـــتیەك بـــدات کـــە بەڕاســـتی ئامانجی خۆی دیاری نەکردبێت.

کەشـتییەك کـە ڕێـڕەوی ڕاسـتی خـــۆی دیـــاری نـــەکردبێت، هـــیچ زریانێك یارمەتی نادات.

نامەی خوێنەرێك

سڵاوت لێبێت مامۆستاکەم!

سـەرەتا ڕێـز و سـڵاوی خۆمـت پێشـکەش دەکـەم. بـە تایبـەتیش سوپاســـت دەکـــەم بـــۆ وەڵامدانـــەوەی نامەکـــەم. ئـــەو کتێبانـــەی لەنامەکەتـــدا پێشـــنیارت کردبـــوون، کـــڕیمن و خوێندمنـــەوە. دانـــی پێدادەنێم کە لەژیانمدا کتێبێکم نـەبینیوە بـەو جـۆرە کاریگـەر بێـت.

باسی (موحەمەدی دوزجەیی) دەکەم. کتێبەکانی دیکەشتان بەو جۆرەیە... بەڕاستی ئێمە لەدۆزینەوەی ئێوەدا درەنگ کەوتووین... لەکاتێکدا خەریك بوو دەستبەرداری ژیان دەبووم ئەوانەم لەپشت سەرمەوە بینی. دەستان خۆشبێت بوونە بارسوکی بۆم.

مامۆستا خالید!

لە نامەی ئەمجارەمدا ئەو بابەتەی کە دەمەوێت بۆتانی باس بکەم، شێوازی ژیانە ناجێگیر و پەرش و بڵاوەکەمە. ناتوانم کاتێك بۆ ئیشەکانم دیاری بکەم. ناتوانم ڕێگایەك، ئامانجێك دەستنیشان بکەم. کەسایەتیەکی زۆر گۆڕاو و ناجێگیرم هەیە ناتوانم سووربم لەسەر ئەو بڕیارانەی کە دەیاندەم. مامۆستا من چۆن لەم بارودۆخە ڕزگارم دەبێت؟ تکاتان لێ دەکەم یارمەتیم بدەن.

چاوەڕێی نامەکەتان دەکەم.

بە هیوای سەرکەوتنتان.

ئەحمەد ئۆزن

چەند سەرنجێك:

برای خۆشەویستم ئەحمەد.

ئەو بابەتەی کە لەنامەکەتدا باسکردووە تەنها کێشەی تۆ نیە. ئەم کێشەیە کەم و زۆر هەموو گەنجێك تیایدا دەژی لەبەرئەوە

پێویست ناكات ناڕەحەت بیت و، دەست لەخۆت بەربدەیت. بێگومـان ئەم كێشەیەش وەكو هەموو كێشەكانی تر، چارەسەری خۆی هەیە.

بەسەرهاتێك: ﷺ

خوێندكارێكم هـەبوو هـەردوو چـاوی نابینـابوون، نـاوی توبـا بـوو. هەڵبەت زیاتر لە هەركەسێكی تر لە قورساییەكانی ژیاندا دەژیا، بەڵام زۆر بـە جدیـەت و عەزیمەتـەوە وابەسـتەبووبوو بەژیانـەوە، سـەرم سوڕمابوو لەو وزە و توانایەی كە هەیبوو. ڕۆژێك هات بـۆلام پرسـیارم لێكـرد. وتم: زۆر سـەعی دەكـەیت، پێویسـت ناكـات ئەوەنـدە خـۆت ماندووبكەیت. تـۆ بـە سـەعیكردنێكی كـەمیش دەتوانیـت ئەركـەكانی خۆت جێبەجێ بكەیت.

– وتـی: مـن وا بیرناكەمـەوە مامۆسـتا، مـن ئامـانجێكم بـۆ خـۆم دیاریكردووە. ئەو ئامانجە پاڵم پێـوە دەنێـت. بـۆ ئـەوەی بگـەم بـەو ئامانجە پێویستە لەو كەسانەی كە وەك خۆم نابینان و ئەوانەیشی كە توانای بینینیان هەیە زیاتر هەوڵ بدەم.

– پرسیارم كرد ئەو ئامانجە چییە؟

– بۆ ئـەوەی نەكەومـە ژێـر پێكانـەوە و خـۆم بپـارێزم و ئاگـاداری خۆم بم دەمەوێت ببم بە پارێزەر. بەلامـەوە گرنگـە كـە ئـەم بڕیـارەم داوە، چـونكە پەیوەسـتبوونم بـە خوێنـدنی یاسـاوە، بۆتـە هۆكـاری

ئەوەی کە جارێکی تر ژیانم ڕێکبخەمەوە و ژیانم بخەمە ژێر باری یاساکانەوە. واتە پێویستە لەمەودوا بەپلان و ڕێکخراو بم و زۆر هەوڵ بدەم. بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەم، قەرزاری ئەم سەعیکردنەمم.

قوتابی خۆشەویست توبا خان، زۆر بە جوانی باسی ئەوەی کردبوو کە ئامانج مرۆڤەکان بەرەو سەرکەوتن دەبات.

توبا ئێستا لە کۆلێژی یاسا دەخوێنێت. واتە ئامانجەکەی ئەوی بەرەو خوێندنی یاسا برد. لەو باوەڕەدام بە ئامانجی گەورەترەوە بەشوێنی بەرزتر دەگات.

یەکێك لە قوتابیەکانی بەدیعوززەمان سەعیدی نوورسی بەناوی خەلوصی یەحیاگیل، لەبارەی ئەم بابەتەوە ئەم دەربڕینە جوانەی هەیە کە دەڵێت:"مرۆڤ گەورەکان ئامانج و خزمەت و ژیانیشیان گەورەیە" هەروەك چۆن مرۆڤەگەورەکان هەوڵ بۆ بەدیهێنانی ئامانجە گەورەکان دەدەن، ئامانجە گەورەکانیش مرۆڤەکانی بەردەمیان بەرزدەکەنەوە. لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ پێش هەموو شتێ ئەم پرسیارانە لەخۆی بکات:

"چ ئامانجێکم هەیە؟ چیم بۆ ئامانجەکەم کردووە؟

سەرەتا بۆ دیاریکردنی ئامانج پێویستە چی بکرێت؟

١- لێهاتووییەکانتان دیاری بکەن.

٢- ئەو بوارە بدۆزنەوە کە حەزی پێ دەکەن.

٣- بیر لەو ئیشە بکەنەوە کە حەزتان لێیەتی و لەڕووی مادی و مەعنەویەوە ڕازیتان دەکات.

٤- لەوە بکۆڵنەوە کە پیشەکەتان کارێکی گونجاوتان بۆ فەراهەم دەکات یان نا؟!

ئەگەر مەبەست ڕوون و ئاشکرابێت و ئامانج دەستنیشان کرابێت، ئەوا کارەکە بە دارشتنی پلانێکی گونجاو و خستنەگەڕی هەوڵێکی باش جێبەجێ دەکرێت.

هەندێك قوتابی سەرەڕای ئەوەی ئامانجی خۆیان دیاری دەکەن و خولیاکانیان دەدۆزنەوە، بەڵام ناتوانن ئەو ئامانجەیان بەرجەستە بکەن... واتە بە جدی هەوڵی بۆ نادەن.

بەم جۆرە گوزارشت لەم هەستەیان دەکەن:"دەزانم پێویستە سەعی بکەم، بەڵام ناتوانم سەعی بکەم".

"کتێبەکەم دەکەمەوە و بەهیچ جۆرێك بۆم ناخوێندرێتەوە".

"دانیشتن لەسەر مێز و کردنەوەی کتێبەکان وەکو مردن وایە بەلامەوە".

"ئەگەر بەزۆری دایکم و باوکم نەبێت هیچ سەعی ناکەم".

ئەم بەهانانە هەندێك هۆکاریان هەیە:

دەتوانین بەم شێوەیە ڕیزیان بکەین:

١- کێشەی تەندروستی هەیە.

٢- كێشەی دەروونی هەیە.

٣- لەژێر كاریگەری ڕووداوێكدایە.

٤- هاوڕێكانی كەمتەرخەم و ناڕێكوپێكن و سەریان لەویش تێكداوە.

٥- حەزی بە قوتابخانەكەی نییە، یاخود مامۆستاكەی خۆشناوێت.

٦- خووی بە سەعیكردنی ڕێكخراوەوە نەگرتووە.

٧- لەژێر فشاری دەروونی سەرنەكەوتندایە.

٨- ناتوانێت كەسێك وەك ڕابەر بۆ خۆی بدۆزێتەوە.

هەڵبەت قوتابی بەهۆی ئەم هۆكارانەو بەربەستی دیكەی لەم جۆرەوە دووچاری سستی و چەقبەستوویی دەبێت و، ناتوانێت بە ڕێكوپێكی كارەكانی ئەنجام بدات، لەبەرئەوە پێویستە هەوڵ بدات بەسەر ئەو بەربەستانەدا زاڵ بێت و ئامانجێك بۆ خۆی دەستنیشان بكات.

هەروەك پێویستە ئەو قوتابیانەی كە تاقەتیان نیە بە تەنها سەعی بكەن یاخود زۆر بە ئەستەم دەتوانن بەردەوام بن لە سەعی كردن، لەگەڵ هاوڕێیەك یان چەند هاوڕێیەك، پرۆگرامێك بۆ سەعیكردنی ڕۆژانە یان هەفتانە دابنێن و بەیەكەوە پرۆگرامەكە جێبەجێ بكەن، جا ئەگەر قوتابی هاوڕێی زیرەك و چوست و چالاكی هەڵبژاردبێت ئەوا

دەتوانێت بە تەرکیزی زیاترەوە سەعی بکات و هەلی دەرچوون و سەرکەوتنیشی زیاتر دەبێت.

بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنیش پێویستە مرۆڤ متمانەی بەهێزو تواناکانی خۆی هەبێت و بە دەستەوسانی پاڵ نەداتەوەو پشت بەخۆی ببەستێت، چونکە سەرکەوتنی ڕاستەقینە بەرهەمی هەوڵ و کۆششی دڵسۆزانەو بیرکردنەوەو ماندووبوونە.

کۆتا قسەیشم ئەوەیە کە، مرۆڤەکان بەرلەوەی ستەمیان لێ بکرێت و پەراوێزبخرێن و بکەونە نێو بەرداشەکانی ژیانەوە، پێویستە ئامانجێك بۆ خۆیان دەستنیشان بکەن و هەوڵی بەدیهێنانی بدەن و، بەردەوام بیر لە سەرکەوتن بکەنەوە چونکە گەشتی مرۆڤی سەرکەوتوو بەخۆشویستنی سەرکەوتن و بیرکردنەوە لێیەوە دەست پێدەکات.

هەنگاوی چوارەم

بۆ سەرکەوتن بڕواتان بەخۆتان هەبێت

لەبیرتان بێت!

سەرکەوتن بەرهەمی متمانە و ئیمان و ویستی بەهێزە. مرۆڤ کە نەتوانێت پشت بەخۆی ببەستێت و متمانەی بەخۆی نەبێت ئەوا بێگومان هەوڵەکانی ئەنجامێکیان نابێت. پێویستە بزانریٚ کە سەرکەوتن کاتێك بەدیدەهێنرێت کە هەستەکانی ناو ناخ بە کردار بەرجەستە بکرێن.

نامەی خوێنەرێك

کاك خالیدی بەڕێز!

بەتەواوی نازانم چۆن دەست بە نووسینی نامە دەکرێت ، هەندێك لە هاوڕێکانم لەگەڵ ئێوەدا نامە دەگۆڕنەوە. منیش ئازایەتیم لەوانەوە وەرگرت و ویستم نامەتان بۆ بنووسم. کێشەی من، خەمم.

ناتوانم بەتەنها کێشەکانم چارەسەربکەم. بەبێ بوونی کەسێك نـاتوانم ئیشەکانی خۆم ئەنجام بدەم.

دایکـم و بـاوکم منیـان زۆر پاراسـت. هەمیشـە لەبەرئـەوەی وایـان دەزانی هەڵەدەکەم، ئەرکەکانی منیان دەخستە سـەر شـانی خۆیـان. تا وام لێهات نـەتوانم کارەکـانی خـۆم ئـەنجام بـدەم. ئێسـتا بـۆ هـەر کوێیەك بڕۆم بۆ دایك و باوکم دەگەڕێم.

چۆن دەتوانم ئەم کێشەیە چارەسەر بکەم؟

زۆر خۆشـحاڵ دەبم ئەگـەر یارمـەتی منـیش بـدەن. سوپاسیشـت دەکەم بۆ ئەو کتێبانەی نووسیوتن، تکایە لە نووسـین بـەردەوام بـن. هیوای سەرکەوتنتان بۆ دەخوازم.

---- گۆنجا ئاکماز ----------------

چەند پێشنیارێك:

بێگومـان گۆنجـا خـان لـە نامەکەیـدا باسـی لـە بابـەتێکی گـرنگ کردووە، من خۆم وەکو مامۆستایەك چـەندین قوتـابیم هـەبووە لـەژێر چاودێری و پارێزگـاری لەڕادەبـەدەری دایـك و باوکیانـدا ماونەتـەوە و نەیانتوانیوە شـوناس و کەسـایەتی ڕاسـتەقینەی خۆیـان بدۆزنـەوە. ئەو کێشانەی ئەمانە تیایدا دەژیان زۆر گەورە بوون.

پێویستە چی بکرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە؟

دایك و باوك دەبێ چی بکەن؟

١- هەندێك لە دایکان و باوکان وەکو تەواوکەر هەڵسوکەوت دەکەن و، لەبەرئەوەی دەیانەوێت منداڵەکانیان بێ کەم و کورتی بن، سەرجەم ئەرکەکانیان لە ئەستۆدەگرن. ئیشەکانی ماڵەوەیان بۆ ئەنجام دەدەن، کتێبەکانیان ڕێك دەخەن، جێگای نوستنیان بۆ ڕێك دەکەن. هاوڕێکانیان بۆ هەڵدەبژێرن، خۆیان دەیانبەن بۆ قوتابخانە و دەیانهێننەوە، شتیان بۆ دەکڕن. بە ڕووکەش وادیارە کە ئەم هەوڵەیان منداڵەکان لە زۆر هەڵە دەپارێزێت دڵنیایان دەکات لەوەی کەسێکی زۆرباشیان لێ دەربچێت، بەڵام لە کۆتاییدا ئەم هەڵسوکەوتە، گەورەترین هەڵەیە کە بەرامبەر بەمنداڵەکە ئەنجام دەدرێت و، پێویستە بە خێرایی وازی لێ بهێنرێت.

٢- ئەو منداڵەی لەژێر چاودێری و پاراستنی بەردەوامی دایك و باوکیدا گەورە دەبێت، ناتوانێت پەرە بە تواناکانی بدات و، کەسایەتی دانامەزرێت توانای بڕیاردانی بەلاوازی دەمێنێتەوەو هەمیشە پێویستی بە کەسانی دیکە دەبێت بۆ پاڵپشتی و یارمەتیدانی. لەژیانی ڕۆژانەیدا کە بەتەنیا دەبێت سەری لێ دەشێوێت و زۆر کات وازدەهێنێت. لەبەرئەمانە دایکان و باوکان نابێت لەجیاتی منداڵەکانیان کار ئەنجام بدەن، بەڵکو دەبێت تەنها ڕێنیشاندەریان بن.

٣- دایکان و باوکان دەبێت بواری جووڵە بەمنداڵەکانیان بدەن. لەکاتی سەعیکردندا هاوکاری منداڵەکانیان بکەن، بەلام بەناوی ئەوەوە ئیشی ئەوان ئەنجام نەدەن. منداڵ بەپێی پێویست دەبێت هەڵەبکات پێویستە تێ بگات لەوەی هەڵەی کردووە. پێویستە فێربکرێت شت بۆ خۆی بکڕێت. خۆی چاوی بەمامۆستاکەی بکەوێت. بەکورتی دەبێت خۆی ژیانی بناسێت و فێرببێت لەسەر پێی خۆی ڕابوەستێ. دایکان و باوکان! نابێت مناڵەکانیان بخەنە ژێر فشارەوە تەنها لەبەرئەوەی کە دەترسن تووشی هەڵە ببن.

باشە دەبێت چی بکرێت؟

١- بۆئەوەی کەسایەتی خۆتان بدۆزنەوە ڕێگە بەکەسانی تر مەدەن ژیانی ئێوە بژی و بەناوی ئێوەوە قسەبکات. تەنانەت ئەگەر تواناتان نەشکا بەسەر کارێکدا، ئەوا باوەڕو متمانەتان هەبێت کە پاش هەوڵدان و چەندبارەکردنەوەی دەتوانن زاڵبن بەسەریدا.

سەرەتا لەکڕین و فرۆشتندا چەند جارێك هەڵدەخەڵەتێنرێن، بەلام لەکۆتاییدا کڕین و فرۆشتنە ڕاستەکە فێردەبن.

بۆ فێربوونی ئوتوکردن چەند جارێك پانتۆڵ یاخود کراس دەسوتێنن، بەلام لە کۆتاییدا پێویستتان بەکەس نامێنێت کە ئوتوتان بۆ بکات.

لەڕێی ژیانەوە یاساکانی سەفەرکردن و بەرپرسیارێتییەکانی ژیانی تەنیایی و پێویستیەکانی ژیانی تەندروست و سەلامەت فێردەبن. ئەو نارەحەتیانەی بەسەرتان هاتووە هەم فێرتان دەکات و هەم ئەزموونتان پێ دەبەخشێت.

بێگومان دەکرێت ئاماژە بە نموونە گەلی زیاتر بکرێت لەم بارەیەوە...

بەکورتی، ڕۆڵی "ئێوە" تەنها خۆتان ببینن. لەهەڵە مەترسن، بەڵکو لە خەمی ڕاستکردنەوەی هەڵەکەدا بن. هەندێك جار ترس مرۆڤ بەرەو ڕێگە ڕاستەکە دەبات.

٢- گرووپێك پێکبهێنن کە باوەڕی بە سەرکەوتن و ڕێکوپێکی و کۆشش و سەعیکردنی بەردەوام هەبێت. هەڵبژاردنی گرووپێك هاوڕێی چاپووك و زرنگ، هۆکاری گەورەترین دڵنیایی و سەرکەوتنە بۆ مرۆڤ.

٣- ئەوە بزانن کە سەرکەوتن بە خەون و خەیاڵ نایەتەدی، بەڵکو تەنها بەتوانای خۆتان بەدەست دەهێنرێت.

٤- ئەگەر لە بەشی ناوخۆیی دەمێننەوە، بەتەواوی پابەندبن بە یاساکانی بەشەکەوە. بەشە ناوخۆییەکان تایبەتمەندێتی هاوبەشی خۆیان هەیە. ئەمە ئێوە فێری بەشداریکردن و یارمەتیدانی یەکتری و یەك هەڵوێستی و کاری بە کۆمەڵ دەکات. گرنگترین بابەت کە بایەخی پێدەدەین پاکوخاوێنی یە، لەبەرئەوە زۆر گرنگی بە جێگەی

نوستنەکەتان و، ئەو جل و بەرگانەی کە ڕۆژانە دەیکەنە بەرتان بدەن.

٥- ئەگەر لە ماڵی یەکێك لە خزمە نزیکەکانتان دەمێننەوە وەك نەنك یان باپیر یان پوور...تاد، ئەوا هەوڵ بدەن شێوازی ژیانی خۆتان لەگەڵیاندا بگونجێنن. لێرەشدا هەرچەندە بەرپرسیارێتی ماڵتان لە ئەستۆدانیەو بێ بەرامبەر خزمەت دەکرێن، پێویستە بەڕێزەوە بەپێی یاساکانی ئەو خانەوادەیە هەڵسوکەوت بکەن.

٦- لەکاتەکانی نان خواردندا بچنە سەر سفرەکە. کە نەنکتان ناچاردەبێ بۆ دووەمجار خواردن بۆ ئێوە گەرم بکاتەوە بەهۆی بیرنەکردنەوەی ئێوەوەیە. ئەگەر دوایش کەوتن، لەکاتی خۆیدا ماڵەوە بە تەلەفۆن لەمە ئاگادار بکەنەوە و، کە هاتیشنەوە بچنە مەطبەخ و خواردنەکەتان گەرم بکەنەوە و قاپەکانتان بشۆن و بیانخەنەوە جێگای خۆیان. ئەگەر کوڕن هەوڵبدەن خۆتان فێری ئەم کارانە بکەن.

٧- خۆتان جێگای نوستنتان کۆبکەنەوە، ژوورەکەتان بە پاکی ڕابگرن و لەم لاو لەولا شت بڵاومەکەنەوە. لەبەرئەوەی لە ماڵەکەی خۆیان قبوڵیان کردوون مافی ئەوەتان نییە ئەوان بە کاری زیادەی تایبەتی خۆتانەوە سەرقاڵ بکەن. بەتایبەتی ئاگاداری باری ئابووری ئەو ماڵە بن. گڵۆپەکان بە هەڵکراویی جێمەهێڵن، ئاو لە شتی

ناپێویستدا بەکاربهێنن و تەلەفۆن بۆ پەیوەندی ناپێویست بەکارمەهێنن.

٨- ڕۆژانە ئاگاداری وانەکانتان بن، ئەرکەکانتان لەکاتی خۆیاندا ئەنجام بدەن و، دوایان مەخەن بۆ سبەینێ. بیرتان نەچێت کە سبەینێش ئیشی خۆی تێدا دەبێت. هاوکات کەڵەکەکردنی ئەرکەکانی ماڵەوە بۆ کۆتایی هەفتە دەبێتە هۆی دواکەوتن و شڵەژان.

٩- لە چوون بۆ قوتابخانەو گەڕانەوە بۆ ماڵەوە دوامەکەون. خووگرتن بە دواکەوتنەوە دەبێتە هۆی بەزایەچوونی چەندین دەرفەت. بیرتان نەچێت هەندێك دەرفەت یەکجار دەڕەخسێت. پەیمانەکانتان ببەنەسەر. ئەو کەسەی زوو دێت بۆ مەوعیدەکەی سەرەتا ڕێزی خۆی دەگرێت، دواتریش متمانەی چواردەورەکەی دەباتەوە.

١٠- هەوڵبدەن خۆتان لە کاری ناشەرعی و خووە خراپەکانی وەك مەشروب خواردنەوەو جگەرەکێشان و بەکاربردنی ماددەهۆشبەرەکان بەدووربگرن، چونکە ژیانی مرۆڤ دەشێوێنن و کەسێتی لەکەدار دەکەن، بیرتان نەچێت بەسەربردنی ژیانێکی پاك و سادە ڕۆحی ژیانە.

لە کۆتاییدا، ئەوە بزانن درەنگ یان زوو پێویستە بچنە مەیدانی ژیانەوە، چونکە هیچ کەسێك ناتوانێت بەناوی ئێوەوە لەم ژیانەدا بژی.

هەنگاوی پێنجەم

خۆتان بۆ سەرکەوتن ئامادەبکەن

لەبیرتان بێت!

بۆ سەرکەوتن، پێویستە بە حەزێکی نوێ و ئامانجێکی نوێ و ویستێکی نوێوە ژیانتان ڕێک بخەنەوە، ئەگەر نا هەرگیز سەرکەوتن لەدەرگاتان نادات.

نامەی خوێنەرێک

مامۆستای بەڕێزم!

منەتباری ئێوەم کە فێرتان کردم خوو بە نامە نووسینەوە بگرم. تەنانەت بیرم نەماوە ئەمە چەندهەمین نامەیە بۆ ئێوەی دەنووسم. بەخۆڕاگریەوە نامە کەموکورتەکانم دەخوێننەوە و بەوپەڕی لەخۆبوردوییەوە ڕێنمایم دەکەن و ڕێگام بۆ ڕۆشن دەکەنەوە. لەبەرئەوە نازانم چۆن دوعاتان بۆ بکەم و چۆن سوپاستان بکەم. هەر

له قۆناغی ناوەندییەوە لەگەڵ دایك و باوكمدا شەڕم بوو. ئەوان منیان بە كچێكی لاسار و تەمەڵ و دەستەوسان دەزانی و، زۆر بە خراپی هەڵسوكەوتیان لەگەڵ دەكردم منیش یاخی دەبووم. دەزانم باشم نەدەكرد. بەڵام كەسیش ڕاستییەكانی پیشان نەدەدام. ئایا ئەوەندە بەسە كەسێك بڵێت: "هەڵە ئەنجام دەدەیت"؟ ئەگەر هەڵە دەكات پێویستە ڕاستیەكەی پیشان بدرێت. دایكم و باوكم هەمیشە دەیانوت هەڵەت كردووە، بەڵام پیشانیان نەدەدام ڕاستەكە چۆن دەكرێت!..

مامۆستا گیان. نامە و كتێبەكانتان بوون بە مەشخەڵی سەر ڕێگام، بەڕاستی زۆر سوودم لێوەرگرتوون. ئێستا لەگەڵ ئەندامانی خێزانەكەمدا زۆر باشین. ئەوان كە هەوڵی من دەبینن زیاتر گرنگی پیشان دەدەن. دایكم و باوكیشم كتێبەكانتان دەخوێننەوە. من هەر كتێبێك بخوێنمەوە دەیدەم بەوانیش.

مامۆستای شایانی ڕێز!

لەبەرئەوە ئەم نامەیەتان بۆ دەنووسم، كتێبەكانتان بوونە هۆكاری گۆڕانكاری زۆر گرنگ لەژیانی مندا. من ئیتر "مەلتەم"ەكەی جاران نیم. سوپاس بۆ پەروەردگارم، دەستم كردووە بە جێبەجێكردنی پەرستشەكانیشم. ئێستا دەمەوێت لەسەرەتاوە ژیانم ڕێكبخەمەوە. بۆ ئەم مەبەستە چ جۆرە پلانێك پەیڕەو بكەم؟ هیوادارم لەم بارەیەوە ڕێنماییم بكەن. هەموومان دۆعات بۆ دەكەین.

خوای گەورە سەرکەوتوو سەرفرازتان بکات

---------------مەلتەم کاراکورت----

چەند پێشنیارێك:

زۆر دڵخۆش بووم بەنامەکەی مەلتەم خان. هیوادارم کە هەموو گەنجەکانمان بگەن بەو ئارامی و ئاسوودەییەی کە ئەم کچەمان پێی گەیشتووە و گۆڕانکاری ئیجابی لە ژیانیدا دروست کردووە، چونکە گرنگترین دەستکەوت لە ژیانی مرۆڤدا ئەوەیە کە ئارامی بدۆزێتەوە.

ویستی لەسەرەتاوە ڕێکخستنەوەی ژیانی قازانجێکی زۆر گەورەیە. گەنجێك کە لەژیانیدا سەرکەوتنی دەوێت، پێویستە سەرلەنوێ ژیانی ڕێك بخاتەوە، چونکە هەر مرۆڤێك کە لە کۆمەڵگەدا دەژی پێویستی بە سەرکەوتنە. بۆ سەرکەوتنیش واپێویستە ژیان مانایەکی لەخۆگرتبێت، چونکە تێگەیشتنی هەڵەو بێ پلانی و نارێکی مانایەك بۆ ژیان ناهێڵێتەوە.

ئەو کەسانەی کە لە ژیانیاندا پەیڕەوی کۆمەڵێك یاسای جێگیرو چاسپاو دەکەن هەمیشە سەرکەوتوو دەبن، سەرکەوتن گرنگترین سەرئەنجامە لە ژیاندا بۆیە مرۆڤ بۆ بەدەستهێنانی پێویستی بەپلانی تۆکمەو گرتنەبەری ڕێوشوێنی گونجاو هەیە. لەکاتێکیشدا ئەمە نەکرا ئەوا تێگەیشتنی ناجێگیر مرۆڤ بەرەو شکست دەبات.

پێویستە چی بکرێت بۆئەوەی سەرلەنوێ ژیان ڕێکبخرێتەوە؟

١- سەرەتا بەرنامەڕێژی بۆ ژیانتان بکەن ، بیرتان نەچێت هەموو شکستەکان دەرەنجامی ژیانێکی بێ پیلان و نارێکن.

٢- زۆر هەوڵبدەن بۆ بەجێهێنانی ئەو پرۆگرامەی داتانرشتوە، لەدوای ماوەیەك لەسەر جێبەجێکردنەکەی ڕادێن.

٣- متمانەتان بە خۆتان هەبێت، ئەوەتان لەبیر نەچێت کە هەوڵدان و بەرنامەڕێژی و متمانە بەخۆبوون تەنها ڕێگەن بەرەو سەرکەوتن.

٤- کاتێك کە شکست دەهێنن لەکارێکدا بێ هیوا مەبن و دەستی لێ هەڵمەگرن. ئەوەبزانن کە کەسانی سەرکەوتوو لەدوای چەندین شکست سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە.

٥- خۆتان بەرەو ئامانجێکی باڵا و ڕێچکەیەکی بەرزی ژیان ئاڕاستە بکەن. لە هەر بوارێکدا سەرکەوتوو بوون هەوڵبدەن بەرەو پێش بچن و بەردەوام بن لەسەری. ئەوەتان بیرنەچێت کە مرۆڤ ناتوانێت لە هەموو بوارەکانی ژیانیدا سەرکەوتوو بێت. لەبەرئەوە هەوڵەکانتان لە بوارێکی دیاریکراودا چڕبکەنەوە.

٦- ڕەچاوی ئەو بارودۆخە بکەن کە تیایدا دەژین، بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی گرفتی نەبوونی نەبنەوە. لەبیرتان نەچێت کە گەلێك لە دەوڵەمەندان بەهۆی ئیسرافکردنەوە ئیفلاسیان کردووە.

٧- زۆر بە وریاییەوە هاوڕێ نزیکەکانتان هەڵبژێرن و، هەرگیز دەستبەرداری ئەو گروپە مەبن کە هانتان دەدەن بۆ کۆشش کردن و لێبڕان.

٨- با هەر ڕۆژێکی نوێتان بەپیلان و بەرنامەوە دەست پێ بکات. بیرتان نەچێت سەرکەوتنە گەورەکان بەهۆی باش بەکارهێنانی کاتەوە هاتونەتە ئاراوە. هەرچی ژیانی بێ بەرنامەشە، مرۆڤ بەرەو بێ سەروبەرەیی و شپرزەیی و دڵتەنگی دەبات.

٩- بیرتان نەچێت لەژیانی ئەم دونیایەدا ئێوە "بەندەیەکن" ئەو کەسانەی کە ئەرکی بەندایەتی خۆیان جێبەجێ دەکەن، لەدنیای خۆیاندا بەئارامی دەگەن و ویژدانیان ئاسوودە دەبێت.

١٠- ئاگاداری کاتەکانی خەوتنتان بن. ئەوانەی کە کۆنترۆڵی کاتی خەوتنیان ناکەن، ژیانێکی بێ بەرنامە دەژین. دەرس خوێندنی باش دەرئەنجامی خەوتنی بە بەرنامە و چاودێری کراوە. بۆ کەسێکی تەمەن بیست ساڵان بەرەوژوور نمونەترین خەو (٥-٦) کاژێرە.

١١- زوو زوو سەردانی گەورەکانتان بکەن و دڵیان ڕابگرن و فەرامۆشیان مەکەن، هاوکات لە خەمی وڵات و میللەتەکەتاندا بن.

١٢- هەوڵبدەن کە قازانجی حەڵاڵ بەدەستبهێنن و ڕەفتاریشتان نموونەیی بێت. بیرتان نەچێت قازانجی حەرام، دڵ و ڕۆح نائارام دەکات و، خۆشی ناو خێزان دەشێوێنێت.

١٣- چیرۆکی ژیانی کەسانی سەرکەتوو بخوێننەوە و ئەگەر کەسانی لەو جۆرە لە دەوروبەرتان هەبوون سەردانیان بکەن و پێشنیارەکانیان بە هەند وەربگرن.

١٤- بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بن زۆر گرنگی بە پەیوەندیی خێزانی بدەن، ئەو کەسەی کە لە خێزانێکی وابەستەو ڕێکوپێکدا دەژی، بەردەوام و هەمیشە لەڕێی سەرکەوتندایە.

١٥- لەوانەیە جارجار ئاگادارکردنەوەکانی دایك و باوکتان بەلاوە قورس بێت. لەکاتێکدا ئەوان هەرچییەك دەڵێن بە نیەتێکی باشەوە دەیڵێن. جا ئەگەر هەندێ جار دووبارەبوونەوەی ئەو قسانە قورس بوو لەسەرتان بێدەنگ بوون یاخود شێوازێکی بەئەدەبانە بۆ وەلامدانەوە هەڵبژێرن.

١٦- شەڕەنگێزی و ئاژاوەنانەوە لەناوماڵدا شیرازەی خێزان دەپچڕێنێت و دەبێتە لەمپەر لەبەردەم سەرکەوتندا.

١٧- ئەوە بزانن لەسەختترین و ناڕەحەتترین ڕۆژەکانتاندا ئەو کەسانەی یارمەتیتان دەدەن، ئەندامانی خێزانەکانتانن.

١٨- پێویستە ئەوە بزانن کە هەموو مرۆڤێك تێڕوانین و بیرکردنەوەی جیاوازی خۆی هەیە، لەبەرئەوە کەسانی دەوروبەرتان بەو شێوەیەی کە هەن قبوڵ بکەن.

١٩- لەوە مەترسن کە ڕەخنەتان لێبگیرێت، بەڵکو هەوڵبدەن سوود لە ڕەخنەی بنیاتنەر وەربگرن و بەوپەڕی متمانە بەخۆبوونیشەوە ڕووبەڕووی ڕەخنەی ڕووخێنەر ببنەوە.

٢٠- پێویستە هەموو کاتێك ڕاستبێژ بن، بەڵام هەموو ڕاستیەك لەهەموو شوێنێکدا ناوترێت. لەبەرئەوە ڕاستیەکان لە کات و شوێنی گونجاودا بڵێن، بۆ ئەوەی بە هەڵە تێگەیشتن ڕوونەدات.

٢١- بۆ ئەوەی لە تەك کەسانی دەوروبەرتاندا بە تەبایی و ئاسوودەیی بژین، هەوڵبدەن بەدوای لە یەکتر تێگەیشتن و پێکەوە گونجاندا بگەڕێن.

٢٢- خۆتان لە تەمەڵی و سستی نواندن و ئیشی تەواو نەکراو و نیوەناچڵ بەدووربگرن. ئەو ئیشەی لەکاتی خۆیدا نەکراوە ئەو ئیشەیە کە هەر ناکرێت.

٢٣- هەرگیز بێ هیوا مەبن و لەوە مەترسن کە دەکەونە هەڵەوە، گرنگ ئەوە نیە کە هەڵە نەکرێت، بەڵکو ئەوە گرنگە کە هەڵەکانی ڕابردوو دووبارەنەکرێنەوە!

٢٤- لەبەردەم ڕووداوەکاندا خوێن سارد و ئارام بن و، هەڵەشە مەبن لە بڕیارداندا، چونکە بڕیاری کتوپڕ و بەپەلە ئەنجامی نەخوازراوی لێدەکەوێتەوە.

٢٥- فێربین کە دیوی جوان و ئیجابی ڕووداوەکان ببینن، چونکە ئەگەر جوان بڕوانن جوان دەبینن و لەزەت لەژیان وەردەگرن و دڵخۆش دەبن.

٢٦- لە مشتومڕی بێ ئامانج دووربکەونەوە، چونکە ناتانگەیەنێت بە ئەنجام.

٢٧- سەرنج لە هاوسەنگییە هەستیارەکانی دەورووبەرتان بدەن و، مەچنە ناو بابەتێکەوە کە دەزانن دواتر بە قورسی بەرپەرچ دەدرێنەوە.

٢٨- لەبری سەرقاڵبوون بە عەیب و کەموکوڕی کەسانی دیکەوە، هەوڵبدەن عەیب و کەموکوڕیەکانی خۆتان چاك بکەن.

٢٩- هەوڵبدەن کۆنترۆڵی نەفسی خۆتان بکەن و، هەموو شەوێ لەخۆتان بپرسنەوە؛ بۆ ئەوەی بزانن ئەمڕۆ چیتان قازانج کردووە و، چیتان لە دەستداوە و؟ پێویستە بۆ سبەینێ چی بکەن؟

بیرتان نەچێت، ئەوانەی دەزانن لە نەفسی خۆیان بپرسنەوە و هەڵەکانیان ڕاستبکەنەوە، لەژیاندا کەمترین هەڵە دەکەن و زۆرترین خۆشی بەدەست دێنن!

بەسەرهاتێك: ---------------------------------

لە خوێندكارە زۆر ڕێكوپێك و سەركەوتوو و زۆر تووڕەكەمەوە فێری هۆكارەكانی ئەم خەسڵەتانە بووم. لە كۆتا ڕستەیدا زۆر بەجوانی مەبەستەكەی چڕكردبوەوە "مامۆستا، من لەم ژیانەدا دەژیم. هیچ كەسێك ژیانێك بە قەرز بە من نادات. مادام وایە بۆئەوەی ژیانی من جوانترین بێت، پێویستە بە باشترین شێوە هەوڵ بدەم".

بەڵێ، ئەگەر هەموو ژیانتان بسڕنەوە و لەسەرەتاوە ڕێكی بخەنەوە، هەڵە و كەم و كوڕیەكانیشتان دووبارە ناكەنەوە و دەست دەكەن بە هەوڵدان بەرەو بەدیهێنانی سەركەوتن.

هیوای سەركەوتنتان بۆ دەخوازم.

❦ هەنگاوی شەشەم ❦

بەرەو سەرکەوتن هەنگاو بنێن

لەبیرتان بێت!

لــە ڕۆژگارێکــدا دەژیــن کــە سەرنەکەوتنی تێدا جوان کراوە، بــەڵام بــۆ ئــەوەی دڵخــۆش و ئاســوودەبین لــە هــەموو کــات و سەردەمێکدا پێویستمان بەوەیە کە هەوڵبدەین سەرکەوتووبین.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستای بەڕێزم!

منتان بیرکەوتەوە؟

ئەمە سێهەم نامەیە بۆ ئێوەی دەنێرم زۆر سوپاستان دەکەم کە وەڵامتــان دامــەوە. وەڵامــەکانتان زۆر ســوودبەخش بــوون بـۆم. ئــەو کتێبانەشم خوێندەوە کە پێشنیارتان کردن دەبێت باوەڕم پــێ بکــەن کە زۆر زۆر ســوودم لێـوەرگرتن. خۆزگــە توانــام هەبووایــە هــەموویانم

بکڕیایە و بمخوێندنایەتەوە. مامۆستا، من باوکم پاسەوانە و باری ئابووریمان باش نییە. بۆیە ناتوانم کتێب بکڕم و بیخوێنمەوە. سەرەڕای ئەوەش خۆم توانای سەرنجدان و لێوردبوونەوەم کەمە، دەمەوێت سەرکەوتووبم، بەڵام ناتوانم خۆم بەرەو سەرکەوتن ئاڕاستە بکەم، یارمەتیم بدەن. بۆ ڕزگاربوون لەم ژیانەدا ناچارم سەرکەوتووبم.

هیوای سەلامەتیتان بۆ دەخوازم. چاوەڕێی نامەکەتان دەکەم.

ئەمەل ئایدن

چەند سەرنجێك:

دەستخۆشی لە ئەمەل خان دەکەم، لەبەرئەوەی بەشێوەیەکی زۆر پوخت مەبەستەکەی خستوەتە ڕوو و، زۆر باش دەزانێت چی دەوێت. بڕوام وایە کەسێك کە ئامانجێکی بەم جۆرەی دەبێت بە دڵنیاییەوە سەرکەوتوو دەبێت.

بەسەرهاتێك:

قوتابیەکم هەبوو کە لە کۆلێژی پەروەردە دەیخوێند، لە دەرسێکمدا وتی:

– مامۆستا، مرۆڤە زانا و بەناوبانگەکان و ئەوانەی لەکارەکانیاندا سەرکەوتوون جیاوازیان هەیە لەگەڵ ئێمەدا؟ – وتم: بەڵێ، هەیانە.

– جیاوازییان چییە؟

– ئەوان ژیانیان بەرەو ئامانجێك ئاڕاستەکردووە و نەخشەیان بۆ جێبەجێکردنی داناوە. وێڕای ئەوەی بەڕێکوپێکی هەوڵ دەدەن، بەبێ کەمتەرخەمیش درێژە بە هەوڵەکانیان دەدەن.

– باشە، من ناتوانم ئەمانە ئەنجام بدەم؟

– بێگومان دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت.

– بێدەنگ بوو.

ئەو ڕۆژە بڕیاری خۆی دابوو. بە یەکەمی خوێندنی بەشەکەی تەواو کرد. دواتریش دەستیکرد بەخوێندنی ئەکادیمی. ئیشەڵڵا لە داهاتوودا دەبێت بە زانا.

نهێنـــی ئـــەم کـــارەش بریتییـــە لـــە ویســـتی ســـەرکەوتن و متمانەبەخۆبوون و، بەردەوام بوون لەسەر سەعیکردنێکی ڕێکوپێك و بەرنامە بۆ داڕێژراو... ئیتر ئەمەیە نهێنی ئەم کارە...

لەسەردەمی ئەمڕۆدا ئەو کوچەو دەروازانەی کە مرۆڤەکان پیایانـدا گوزەر دەکەن بەرەو ئامانجەکانیان ژمارەیان یەکجار زۆرەو، ژمـارەی ئەو کەسانەیشی کە هەمان ڕێگە بەکاردەهێنن و بەرەو هەمان ئامـانج دەڕۆن لە زیادبوونی بەردەوامدایە، بێگومان لەناو ئەمانەشدا ئەوانـەی کە لە هـەموان زیـاتر هەوڵـدەدەن و سـەرکەوتوانە هـەنگاودەنێن بـە خواست و خولیاکانیان دەگەن و ئامانجەکانیان دەهێننەدی.

هەڵبەت ژیانی کۆمەڵگەو هەوڵدان تیایدا تا دێت ئاڵۆزتر دەبێت و، دەرفەتی سەرکەوتنی تاکەکان بەرەو کەمبوونەوە دەبات. هەر لەبەرئەوەیە کە لەم ساڵانەی دواییدا چەندین زنجیرە کۆڕو بەرنامەی تایبەت بەشێوازەکانی سەرکەوتن پێشکەشکراوە.

لە ساڵانی ڕابردوودا کە تەبایی و وابەستەیی هەبوو لەنێوان کۆمەڵگاکاندا، خەڵکانێکی زۆر لە خەمی دەستگرتن و هاوکاریکردنی کەسانی سەرنەکەوتوودا بوون، بەڵام لەم سەردەمەدا شکستهێنان زۆر تەشەنەی کردووە و دەرەنجامی وەهمی هێناوەتە ئاراوە. لەبەرئەوەی کە بایەخ بە کەسانی شکستخواردوو نادرێت و وەکو پێویست ئاوڕیان لێ نادرێتەوە. کەواتە لە ئێستادا مرۆڤەکان هیچ هەڵبژاردنێکی تریان نیە جگە لەوەی کە لە هەوڵی سەرکەوتن و بەرەوپێشچووندا بن.

ڕێگاکانی سەرکەوتن:

١- سەرەتا بەوپەڕی متمانە بەخۆبوونەوە هەنگاو بەرەو سەرکەوتن بنێن.

٢- بە ئارامی و پێداگرییەوە پێشوازی لە سەرکەوتن بکەن، چونکە هەر ئیشێك بە هیممەت و سووربوونەوە بەردەوامی پێ بدرێت، دەتوانرێت بە ئارامگرییەوە تەواو بکرێت.

٣- سەعیکردنی بە بەرنامەو پلان بۆ داڕێژراو گرنگترین پێکهاتـەی ئـەو سـەرکەوتنەیە، ئەگـەر بـە پلانـەوە سـەعی بکـەن بێگومـان سەرکەوتن بەدەستدەهێنن.

٤- ئیشەکانتان بـە نیوەناچڵی بەجێمـەهێڵن، چـونکە گـەورەترین هۆکـار کـە دەبێتـە مایـەی تێکشـکان و بـێ ئـارامی تەواونـەکردنی ئیشەکانە.

٥- دەسـتبەتاڵی بێزارکـەری گیانـە. چـارەی بێـزاری گیـانیش هەوڵدانە.

٦- مرۆڤـە مەزنـەکان، لـەنێو ئـەو کەسـانەدا سـەرهەڵدەدەن کـە خواسـت و خولیـای بـەرزو باڵایـان هەیـە، گەیشـتن بـە گـەورەیی و مەزنیش هەوڵ و تەقەلای دەوێت.

٧- شکسـت سـەرەتایە بـۆ سـەرکەوتن، بـەبێ بینینـی شکسـت سەرکەوتن بەدەست نایەت.

٨- لەسـەرکەوتندا چـاو لـە کەسـانی سـەرکەوتوو بکـەن، بـەڵام هەوڵبدەن وەکو خۆتان بن، نەك وەك کەسانی تر.

٩- ڕاهاتن لەسـەر خـەوتنێکی تەندروسـت ڕۆڵێکـی گەورەی هەیـە لەبەدەستهێنانی سـەرکەوتندا. ئەوانـەی نابنـە دیلـی خـەو، بەشـێکی زۆری کاتەکانیان بۆ هەوڵدان و کۆششکردن تەرخان دەکەن.

١٠- لەو دۆست و هاوڕێیانەتان دووربکەونەوە کە ڕێگرن لەبەردەم سەعیکردنتاندا. هاوڕێی ڕاستەقینە پێویستە هاندەربێت نەك بەربەست.

١١- بیرتان نەچێت، خێزانە ئارامەکان، باشترین ناوەند بۆ سەرکەوتن فەراهەم دەکەن. سەرکەوتنیش لەنێو خێزاندا ڕۆڵێکی گرنگی هەیە.

١٢- هەرگیز کاری ئەمڕۆ مەخەنە سبەینێ، چونکە سبەینێش بەشی خۆی ئیشی تێدایە.

١٣- بیرتان نەچێت، ئاگاداری تەندروستیتان بن.

١٤- خۆتان لە ترس و خەیاڵی خراپ و تووڕەبوونی بێ هۆ بەدووربگرن، بزانن ئەو ڕووداوەی تووڕەتان دەکات ئەوە دەهێنێت یان نا.

١٥- ئەو کاتەی هەست بەترس و بێزاری دەکەن لەو شوێنە دووربکەونەوەو، بڕۆن بۆ پیاسە. دەستنوێژگرتن و نوێژکردن باشترین چارەسەری ناڕەحەتین.

١٦- با ئامانجێکتان هەبێت لە ژیانتاندا و، سەعیەکانتان بەپێی ئەو ئامانجە ئەنجام بدەن. هەرگیز کاری ئەمڕۆ مەخەنە سبەی و لە جێبەجێکردنی پلانەکەتان پاشگەزمەبنەوە، چونکە خراپترین پلان، لەبێ پلانی باشترە.

١٧- بوارێـك بـۆ خۆتـان هەڵبـژێرن و، تـەنها لەبوارێكـدا خۆتـان چڕبكەنەوە. ئەوەتان بیرنەچێت ئەوەی دەیەوێت هەموو شتێك بكات ناتوانێت هیچ شتێك بكات. ئەوەی یـەك ئـیش ئـەنجام بـدات زۆر شـت بەدەستدەهێنێت.

١٨- هـەموو ئێوارەیـەك، كـارە ئەنجامـدراوەكانی ئـەو ڕۆژەتـان هەڵبسەنگێنن و لەگەڵ پلانەكەتاندا بەراوردی بكەن.

١٩- بیرتان نەچێت، ئەو كەسەی سەركەوتنی دەوێت هـەموو كـات و هـەموو شـوێنێك گونجـاوە بـۆی، بەگـەڕان بـەدوای كـات و شـوێنی گونجاودا كات بەفیڕۆ مەدەن.

٢٠- سـەعیەكانتان دابـەش بكـەن بەچـەند بەشـێكەوە، لـە ئاسانترینیانەوە دەست پێبكەن.

٢١- هەوڵبـدەن بـە ئارامگرییـەوە ڕووبـەڕووی تەنگوچـەڵەمەكان ببنەوەو، بیرتان نەچێت گرنگترین سەركەوتن، لەدوای زاڵبوون بەسەر كۆسپ و بەربەستەكاندا بەدەستدەهێنرێت.

سـەركەوتن ئەفسـانەو جـادوو نییـە، بـەڵكو بـە تـەركیز كـردن و متمانەبەخۆبوونـەوە دەسـتپێدەكات و، بـە ئـارامگری و بڕیاردانـەوە بەردەوام دەبێت. لەبیرتان بێـت، شكسـت لـەوڕۆژەوە دەسـتپێدەكات كـە پاشەكشـە لـە سـەركەوتن دەكـەیت و دەڵێیـت چـیتر نـاتوانم سەركەوتن بەدەستبهێنم.

هەنگاوی حەوتەم

ئەوە بزانن سەرکەوتنی بێ پلان تا سەر نییە

لەبیرتان بێت!

نەبینراوە مرۆڤی بێ پلان سەرکەوتنی بەردەوامی بەدەستهێنابێت.

نامەی خوێنەرێك:

دکتۆر خالید ئێرتوغرولی ڕێزدار!

زۆر سوپاستان دەکەم کە هەموو جارێ نامەکانم بە جدی وەردەگرن و زەحمەت دەکێشن بۆ وەڵامدانەوەیان.

یەکێك لە کێشەکانم ئەوەیە کە ناتوانم بەپلانەوە سەعی بکەم. تا ئەمڕۆ زۆر پلانم داناوە، بەڵام زۆربەیانم دڕاندووە. بەهیچ جۆرێك ناتوانم بەپلانەوە سەعیەکانم بکەم. لەو باوەڕەدام ئەگەر بەڕێکوپێکی سەعی بکەم، سەرکەوتوو دەبم. گرفتی من ئەوەیەکە ناتوانم

بەردەوام ببم لەسەر جێبەجێکردنی ئەو پلانانەی دایاندەڕێژم، داواتان لێدەکەم لەم بابەتەشدا یارمەتیدەرم بن تکایە.

سەلامی هەموو خێزانەکەمتان پێدەگەیەنم.

عومەر یڵدز

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

لە ژیانی پەروەردەییمدا نزیکەی ٢٥ ساڵ دەبێت، بەسەرکەوتنی بێ پلان نەگەیشتووم، ئەگەر ڕوویشی دابێت تا سەر نەبووە. لەکاتێکدا کە بەسەرهاتی کەسانی سەرکەوتوو دەخوێنرێتەوە. دەتوانرێت ببینرێت کە بە بەرنامە و پرۆگرامەوە سەعییان کردووە.

بەدەربڕینێکی تر، ژیانی بێ پلان و بێ بەرنامە هەرگیز سەرکەوتن پێشکەش ناکات. هەر کەسێك پێویستی بەسەرکەوتن بێت، ناچارە کە ژیانی ڕێك بخات و بەپلانەوە بژی.

پلان هەوڵدانێکە بۆ خستنەڕووی ئەوەی کە چ کارێك جێبەجێ بکرێت و، بۆچی و کەی و چۆنیش ئەنجام بدرێت، بەدەربڕینێکی تر پلان، جێکردنەوەی ئیشەکانە لە چوارچێوەی کاتێکی دیاریکراودا و بە ڕێکخستنێکی جوان.

فێربوونی کاریگەر، بە پلاندانان دەست پێدەکات. سەعیکردنی بەرنامە بۆ داڕێژراو، بریتییە لە سەعیکردنی ڕێکخراو لەکاتێکی

دیاریکراودا. سەعیکردنی بە پلان، ڕێگاو شێوازی گونجاوی سەعیکردن نیشانی قوتابی دەدات و، ڕێگە نادات کاتەکانی بەفیڕۆ بدات.

بیرتان نەچێت!

١- پلان، هەنگاوەکانی ئامانجەکەتانە.
٢- سەعیکردنی بەپلان، واتا ئەنجامدانی ئیشێکی زۆر لەماوەیەکی کەمدا.
٣- پلان، یارمەتیدەر دەبێت بۆئەوەی کارەکانتان لەڕیزەکانی پێشەوەدا دابنێن.
٤- توانای ئەوەتان دەداتێ کە خۆتان خۆتان هەڵبسەنگێنن.
٥- ژیان ڕێك دەخات.
٦- بەردەوام توانای سەعیکردن پێشکەش دەکات.
٧- ترس و دڵەڕاوکێ لەناو دەبات.

ئەگەر کتوپڕ چەند کارێك یاخود سەعیکردنێکی زۆرت بۆ هاتەپێش، ئەوا پەستانی دەروونیت لەسەر دروست دەبێت و ناتوانیت بە تەواوی خۆت بۆ ئەنجامدانی یەکێکیان تەرخان بکەیت و، بە

نیوەناچڵی بەجێیان دەهێڵێت. ئەم جۆرە پشێوی و تێکەڵییەش تەنها بە بڕیاردان و پلان دارشتن لەناو دەچێت، واتە بە دیاریکردنی ئەولەویات. کەواتە پلان لە سەعیکردندا واتە بڕیاردان لەسەر ئەوەی چۆن و، چ کاتێك و لەکوێ سەعیەکەت دەکەیت. سەعیکردنی پلان بۆ دارێژراو کلیلی سەرکەوتنە و دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئیشەکەت ئامانجدار و کاریگەر بێت.

پلان بۆ سەعیکردن دابنێین؟

سەعیکردنی بێ پلان سەرەڕای ئەوەی ئەنجامی نەخوازراوی هەیە، قوتابی دووچاری ماندوبوون و بێزاربوون دەکات. دیارە ئەو خوێندکارانەی کە بە پلانەوە سەعی ناکەن زۆرجار سکاڵای لەم جۆرە دەکەن و زیاتر ڕووبەڕووی ئەم حاڵەتە دەبنەوە، چونکە لەبری ئەوەی کاتی سەعیکردنیان ڕێکبخەن دوای دەخەن و، لە سەرەتادا وا دەزانن کاتیان زۆرەو خۆیان بە کاری لاوەکییەوە سەرقاڵ دەکەن و ڕۆژانە کاتی تەواو بۆ خوێندنی وانەکانیان تەرخان ناکەن، تا لەکۆتاییدا سەعییەکی زۆریان لەسەر کەڵەکە دەبێت و لەڕووی زیهنییەوە ماندوو دەبن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی چێژ لە چالاکییەکانی دیکەیان وەرنەگرن و ڕووبەڕووی شکست ببنەوە. لە ژێر کاریگەری ئەم حاڵەتەشدا ناچارن کە لە ماوەیەکی کەمدا

ئەركەكانی ماڵەوەیان یاخود سەعیە كەڵەكەبووەكەیان تەواو بكەن و، لە ئەنجامدا بەهۆی كەمی كات و زۆری سەعیەكانەوە ناتوانن بە باشی سەعی لە وانەكاندا بكەن و تووشی شڵەژان و دڵەڕاوكێ دەبن.

ئاگاداركردنەوە!

ئـەو هۆكارانـــەی كـە دەبنـــە هــۆی شكســتهێنان و ســەرنەكەوتن سەرەڕای سەعیكردن:

١- لەسەر سەعیكردنی پلان بۆ داڕێژراو ڕانەهاتووە.

٢- شوێنی سەعیكردنی گونجاو نیە.

٣- كێشەی خێزانییان هەیە.

٤-شكستەكان بوون بە هۆكاری نائومێدبوونی لە سەركەوتن.

٥- كۆمەڵێك هاوڕێی بێ پلان و بێ سەروبەری هەیە.

٦- لەژێر كاریگەری یەكێك لەڕووداوەكاندایە كە كاری كردۆتە سەر ژیانی.

٧- تەندروستی باش نییە.

٨- تەركیزی پەرش و بڵاوە.

٩- ناتوانێــت لــە دەرەوەی وانــەكانی یاســایەك بــۆ خووەكــانی دابنێت.

١٠- لەبەرئــەوەی زوو زوو لــە پلانـــی ســـەعیكردنەكەی لادەدات، هەزی بۆ ئەو سەعیكردنە پلان بۆ داڕێژراوە نامێنێت.

١١- لەسەر خەوتنێکی نارێك ڕاهاتووە.

هەندێك قوتابی وابیردەکەنەوە کە سەعیکردنی پلان بۆ دارێژراو وەك ڕۆبۆتیان لێ دەکات، لەبەرئەوە نایەوێت لەو چوارچێوەیەدا هەوڵبدات، ئەمە لەکاتێکدا کە هەموو قوتابیەکی سەرکەوتوو تا ڕادەیەکی زۆر سەرکەوتنەکەی پەیوەستە بە سەعیکردنێکی پلان بۆ دانراو و ژیانێکی ڕێکخراوەوە.

پێویستە لەبیرنەکرێت کە پلان دانان چالاکی خوێندکار زیاتر دەکات، چونکە بەڕوونی لە پلانەکەیدا دیاریکردووە لەکام ڕۆژ و لە چ کاژێرێکدا چی بکات. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە خوێندکار بتوانێت لەسەر سەعیکردن بەردەوام بێت.

کە پلان دادەنێن لە بیرتان نەچێت!

١- با هەمیشە هۆگریتان بە سەعیکردن لە وانەکاندا لەپێش چاوتان بێت.

٢- سەرنج بدەنە توانا و پەیوەندی و پێویستیەکانتان.

٣- خشتە بۆ ئەو وانانە دابنێن کە سەعییان تیادا دەکەن.

٤- سەرەتا کاتەکانی تاقیکردنەوە و ئەو بەروارانەی کە پێویستە ئەرکەکانتانی تێدا تەسلیم بکەنەوە و ڕۆژانی پشووتان جێگیر بکەن.

٥- هاوسەنگی لەنێوان وانەکانتان و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکانتاندا دروست بکەن.

٦- لەپلانەکانتاندا کاتەکان بەڕێکی دابەش بکەن. کاتی خەوتن و، نان خواردن و، چوون بۆ قوتابخانەو گەڕانەوەتان، هەروەها کاتی سەعیکردن و پێداچوونەوەو، جێبەجێکردنی ئەرکەکانی ماڵەوە و، ماوەی سەردان و.... تاد، چونکە دابەشکردنی کاتەکان لەو بنەما سەرەکیانەیە کە پێویستە لەپلانەکەتاندا ببینرێت.

٧- کاتەکانی پشوو و خەوتنتان ڕێکبخەن و فەرامۆشی مەکەن.

٨- تا دەتوانن ڕۆژانە لە هەمان کاتدا سەعی بکەن.

٩- ئەو وانانەی کە ماوەیەکی زۆریان دەوێت بۆ سەعیکردن، دابەشیان بکەن بەسەر چەند ماوەیەکی دیاریکراودا.

١٠- کاتێ پلان ئامادە دەکەن داوای یارمەتی لە کەسێکی شارەزا بکەن.

١١- هەوڵ بدەن ئیشی ڕۆژانەتان، ئەگەر ڕۆژانە بە ڕۆشتن و هاتنەوەتان بۆ شوێنی کار یەك بۆ دوو کاژێرتان دەڕوات، ئەوا هەوڵ بدەن بە باشی سوود لەو کاتە زۆرە وەربگرن. دەتوانن سوود لەو کاژێرە وەربگرن کە ڕۆژانە ناچارن لەناو پاس، قیتار، یان تاکسیدا بەسەری ببەن، ئەویش بەوەی کە تەرخانی بکەن بۆ خوێندنەوە.

١٢- خشتەی سەعیکردنەکەتان لە شوێنێکدا هەڵبواسن کە هەموو کاتێ بتوانن ببینن و بەردەوام ئاگاداری بن.

١٣- لەبیرتان نەچێت، هونەری پلان دانان لە دانانی پلانەکەدا نییە، بەڵکو لە جێبەجێکردنیدایە. ئەگەر بێ بەرنامەو پلان بین لە ژیاندا ئەوا دەستەوسان دەبین لە ئاست بە ئەنجام گەیاندنی کارەکانماندا، لە کاتێکدا لە سایەی ژیانێکی بە بەرنامەدا دەتوانین لە ماوەیەکی زۆر کورتدا کارو پرۆژەکانمان جێبەجێ بکەین.

خووی پلان دانان بۆ کات و سوود لێوەرگرتنی بە باشترین شێوە گەورەترین هێزە کە مرۆڤ بتوانێت بە دەستی بهێنێت و، هۆکاری بەدەستهێنانی گەورەترین سەرمایە و تەندروستترین سەرکەوتنە.

هەنگاوی هەشتەم

گرنگی بە خۆتان و ئیشەکەتان بدەن

لەبیرتان بێت!

سەرکەوتنەکانی ژیان هەر لەخۆوەو بێ مەبەست نەهاتوونەتە ئاراوە، بەڵکو لە پشت هەموو سەرکەوتنێکەوە هەوڵدانێکی جدی هەیە.

نامەی خوێنەرێك:

بۆ مامۆستای بەڕێزم خالید ئێرتوغروڵ:

ئێمە کۆمەڵێك خوێندکارین لە خوێندنگەیەکی تایبەتدا خۆمان بۆ زانکۆ ئامادە دەکەین. ژمارەیەك لە هاوڕێکانمان تۆ دەناسن، کتێبەکانت خاڵی هاوبەشی نێوانمانە، هەر یەکێکیان لەوی تریان خۆشترە، کاریگەرەو وەکو دەرمان وایە بۆ کێشەکانی گەنجان، کارەکانتان پێشنیار دەکەین بۆ هەموو کەسێك. ئێمە لە گرووپەکەماندا کێشەیەکی هاوبەشمان هەیە، ئەویش ئەوەیە ناتوانین

بە تەواوی کاتی خۆمـان بـۆ وانـەکانمان تـەرخان بکـەین و، بـە جـدی ئیشەکانمان بکەین.

کات دەڕوات و ناتوانین بە تەواوی ئیشەکانمان بە پایان بگەیـەنین. هەرچەندە هەموومان کەسانی نموونەیین.

لەم حاڵەتەدا پێشنیاری چیمان بۆ دەکەیت؟ دەتوانیت چارەسەری ئەم کێشەیەمان بۆ بنووسیت؟

بەخۆشی بمێنن، لەگەڵ خۆشەویستیمان بۆتان.

--------------- خەدیجە تەمیر ----

چەند سەرنج و پێشنیارێک:

کەسانی سەرکەوتوو، ئـەو کەسـانەن کـە بـە بایەخـەوە لـە خـودی خۆیان دەڕوانن و زۆر بە توندی باوەڕشـیان کـردووە بـە کارەکەیانـداو بەردەوام لە هەوڵ و تێکۆشاندان.

ئایا دەگونجێت سەرکەوتن بەدەست بهێنرێت بـەبێ ئـەوەی بـەپێی پێویست کاری بۆ بکرێت؟!

سەرکەوتن کەل و پەل نیە کە داواتان کرد کەسێك بۆتان بهێنێـت و بتان داتێ. با لایەنی مادی خێزانەکەتان باش بێت، با دایك و باوکتـان لەناو کۆمەڵدا زۆر ناسراو و بەناوبانگ بن، بـا چـواردەورەکەتان لـەناو کۆمەڵـدا پێگەیـەکی جیـاوازی بەدەسـت هێنابێـت، هـیچ کـام لەمانـە

سەرکەوتنی ئامادەکراو پێشکەشی ئێوە ناکەن، بەڵکو تەنها دەتـوانن سوود لە ئەزموونی ئەوان وەربگرن. مـادام وایـە بەوپـەڕی جدیەتـەوە کارەکانتان ئەنجام بدەن.

هەندێك لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی ئەوەی مرۆڤ نەتوانێت جـدی بێت لە کارەکەیدا:

١- بوونی پشێوی و نائارامی لەناو خێزاندا.

٢- هاوڕێی خراپ.

٣- بوونی کێشەی تەندروستی.

٤- ناجێگیری باری دەروونی.

٥- کەوتنە ژێر کاریگەری ڕووداوێکی دیاریکراو.

بێگومان پێویستە سەرەتا سەرچاوەی کێشەکان بزانرێت، ئەمـەش پێویستی بە هەوڵی تایبەتی هەیە کە لە کەسێکەوە بـۆ کەسـێکی دی جیاوازە. ئەو کەسەی کە کارەکەی بە جدی ناگرێـت. زۆرجـار بەهانـە دەهێنێتـەوەو و نائاگایانـە چـەند دەستەواژەیەکی سـلبی دووبـارە دەکاتەوە. وەك:

* حەزم لێی نیە..

* نامەوێ بیکەم..

* ناتوانم کتێبەکە بکەمەوە..

* دانیشتن لەسەر مێزەکە وەکو مردن وایە لەلام.

* ئامانجێکم نیه، ناجێگیرم.... هتد.

ئەگەر مرۆڤ بیەوێت لەسەر پێ بمێنێتەوە و، ژیانێکی شکۆمەندانە بژی و شەرمەزاری قبوڵ نەکات، ئەوا بەبێ ئەوەی هیچ کات بەفیڕۆ بدات پێویستە پێش وەخت ئامادەکاریی بۆ کارەکانی بکات.

بیربکەنەوە...

ئەگەر ناتوانن بەپێی پێویست گرنگی بە ژیانتان بدەن و ئیشەکەتان بەجدی بگرن، ئەم پێشنیارانە بەهەند وەربگرن:

١- لەناو کۆمەڵگەدا، کەسانێك هەن کە بە هەموو جووڵەو هەڵسوکەوتەکانیان سەرسامین. بەڕاستی ئەمانەمان خۆشدەوێت و ڕێزیان لێ دەگرین و، زۆر ناوەستین لەسەر ئەوەی چۆن ئەم توانایەیان بەدەست هێناوە. بێگومان ئەو کەسانەی کە بە پەرۆشەوە کارەکانیان جێبەجێ دەکەن و، بە بایەخەوە لە ئەرکەکانیان دەڕوانن، بە مانای وشە کەسانی نموونەین و پێویستە چاویان لێبکرێت.

٢- هەموو کارێکی نیوەناچڵ و تەواو نەکراو، کێشە بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات، لەکاتێکدا هەموو کارێکی باش و بێ کەموکورتی شایەنی پیرۆزبایی و دەستخۆشییەو دەبێتە مایەی دڵخۆشی و ئاسوودەیی بۆ خاوەنەکەی، لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ بە بایەخەوە کارەکانی جێبەجێ بکات و توانای تەواویان بۆ بخاتەکار.

٣- هەوڵبدەن لەکاتی جێبەجێکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و کاروبارە ئیدارییەکاندا بایەخ بە ڕێکپۆشی و دیمەنی دەرەوەتان بدەن.

٤- هیچ کاتێ بەخۆتان مەڵێن:"ئیتر ئەوەندە بەسە" و واز لە کارەکەتان مەهێنن.

٥- ئەو ئیشەی کە ئەنجامی دەدەن و خۆشویستنی دەوروبەریش بۆتان، ڕۆڵی گەورە دەبینن لە سەرکەوتندا.

٦- هەوڵ بدەن ئەو کارە بکەن کە حەزتان لێیەتی، ئەگەر چانسی هەڵبژاردنتان نەبوو و ناچار بوون ئیشێکی دیاریکراو ئەنجام بدەن کە حەزتان لێی نییە، ئەوا هەوڵبدەن ئەو ڕاستییە بهێننە پێش چاوتان کە خوای گەورە توانای بە مرۆڤ بەخشیوە کە بتوانێت لە زۆر کاردا سەرکەوتوو بێت.

٧- هەوڵبدەن بە عەزم و ئیرادەوە دەست بدەنە کارەکانتان و، لە لایەنە باش و جوانەکانی بڕوانن بۆ ئەوەی بتوانن بە خۆشحاڵییەوە بە ئەنجامیان بگەیەنن.

٨- لەگەڵ خۆشویستنی کارەکەدا خۆش ویستنی چواردەور و کەسەکانیش ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە لە سەرکەوتندا، هەستی دوژمنایەتی و ڕقەبەرایەتی ڕێگە بۆ تێکشکان خۆش دەکەن، هاوکات دەبنە هۆی قورس کردنی چالاکی ئەندامەکانمان، لە بەرامبەردا

هەستی خۆشەویستی و پێکەوە ژیان و هاوکاریکردنی یەکتری دەبنە هۆی ئەوەی کە ئیشەکان بە شەوقەوە ئەنجام بدرێن.

بەکورتی، مرۆڤەکان لە دنیادا لە بەرامبەر ئیش و سەرکەوتنەکانیاندا سوپاس دەکرێن و رێزیان لێ دەگیرێت. کەواتە بۆ بەدەستهێنانی کەسایەتییەکی رێزدار و سەرکەوتنێکی شایستە ئەم رێگەیە هەڵبژێرن.

هەنگاوی نۆیەم

ئاسانکاری کردن لە پرۆسەی فێربووندا

لەبیرتان بێت!

فێربوون دەستپێکی سەرکەوتنە.

بەڵام ئاسانکاری لە فێربووندا سەرەتای سەرکەوتنە.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستای بەڕێز، زۆر سوپاستان دەکەم و دەستخۆشیتان لێ دەکەم بۆ نامە نووسراوە جوان و بەڕێزەکانتان، دوای ئەوەی کتێبەکانتانم خوێندەوە توانیم بەسەر هەندێك لە کێشە دەروونییەکانمدا زاڵ ببم. کە ئەوەش دەرەنجامێکی زۆر گرنگ بوو بۆ من، لەبەرئەوە بەردەوام دوعاتان بۆ دەکەم.

مامۆستا، لە ڕاستیدا من کێشەیەکی دیکەم هەیە ئەویش ئەوەیە کە زۆر حەزدەکەم ببمە کەسێکی سەرکەوتوو، بەڵام بە قورسی خوێندنم بۆ دەکرێ.

ئایا ڕێگەیەك هەیە بۆ ئەوەی بە ئاسانی فێربیم؟ چۆن بتوانم بەشێوەیەکی ئاسانتر سەعی بکەم.

زۆر پێویستم بە ڕوونکردنەوەی ئەم بابەتەیە. دەتوانن یارمەتیم بدەن!؟

لەگەڵ ڕێز و خۆشەویستیمدا...

ئایچا دوران

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

کەسێك کە بیەوێت سەرکەوتوو بێت، پێویستە بیر لەوە بکاتەوە کە ڕێگایەکی ئاسان بۆ فێربوون بەکاربهێنێت، چونکە بەهۆی فێربوونەوە سەرکەوتن بەدەستدەهێنێت.

هەڵبەت لە سەردەمی ئەمڕۆماندا چەندین تەکنیکی تازە داهێنراون کە بوونەتە هۆی ئەوەی پرۆسەی فێربوون ئاسانتر و خێراتر بکەن.

بەسەرهاتێك:

لە جەنگی کۆریادا لە گرووپێکی تورکەکاندا، سەربازگەلێك هەبوون کە تۆپیان پڕ دەکردو بەتاڵیان دەکردەوە، زۆر بە خێرایی و بەبێ هەڵە کارەکەیان دەکرد. ئەم حاڵەتە سەرنجی ئەو ئەمریکیانەی ڕاکێشا کە دژی تورکەکان شەڕیان دەکرد.

دەیانوت: ئاخۆ ئەم سەربازانە باشتر ڕاهێنراون؟ ئایا زیرەکترن؟ ئایا سەرکردەکەیان باشترە؟. لەکاتێکدا ڕاستیەکەی و بەو جۆرە نەبوو کە ئەوان بیریان لێ دەکردەوە.

لەڕاستیدا ئەو سەربازانە هەموویان دیاربەکری بوون و کارەکەیان شووتی فرۆشتن بووە، شووتیەکانیان لە شاحینەکانەوە هەلگرتووەو بە پشت بەستن بە خۆیان بە ڕێك و پێکی دانە دانە هەڵیان داون، بەڕێك دانان و پراکتیزەکردن زۆر باش فێر بوون و لەسەر کارەکە ڕاهاتوون.

لە فێربوون و هەلگرتن و بیرهاتنەوەی زانیارییەکدا، سێ هەست بەکاردەهێنرێت، هەستەکانی بینین و، بیستن و بەرکەوتن.

جیاواز بەکارهێنانی کەسەکان بۆ ئەم هەستانە جیاوازیەکانی فێربوونیان لێ دەکەوێتەوە، هەروەکو چۆن هەرسێ سیستمەکەی فێربوون پێکدەهێنن. هاوکات هەر سێ سیستمەکەی فێربوون لایەنی ئیجابی و گرنگیان هەیە لەبەرئەوە ناتوانین بڵێین "پێویستە یەکێك لەمانە هەڵبژێردرێت"!

ئەگەر فێربوون زیاتر یەکێك لە سیستەمەکان بەکاربهێنن، ئەوا دەتوانن لە لایەنەکانی دیکەشدا خۆتان بەهێز بکەن.

لەبیرتان بێت!

پێویستە هەنگاوەکانی فێربوونی ئاسان بزانن و بەبێ هەڵە لەم پلانەدا سەربکەون

ئەو هەنگاوانە چین؟
١- زوو خەوتن و، زوو لە خەو هەستان.
٢- پەرۆشی بۆ فێربوون.
٣- دیاریکردنی ئامانج.
٤- دانانی پلانێکی باش و گونجاو.
٥- بوون بە گوێگرێکی باش.
٦- تێبینی وەرگرتن.
٧- زانینی چارەسەرکردنی کێشە.
٨- بەخێرایی خوێندنەوە.
٩- دووبارەکردنەوە.
١٠- بەئاگا بوون لەکاتی سەعیکردندا

ئەندازەی ئەو کارانەی کە مرۆڤەکان دەتوانن ئەنجامیان بدەن بەندە بە تواناکانیانەوە. ئاستی ورە بەرزی و چالاکییان سنووری تواناکانیان دیاری دەکات. لەم ڕوانگەیەوە ئەوەی کە لە تواناماندایە پەیوەستە بە ویستی خۆمانەوە کە تا چەند دەمانەوێت توانا و لێهاتووییەکانمان بخەینەگەڕ!

لەم حاڵەتەدا مرۆڤی سەرکەوتوو دەزانێت چۆن هەنگاو بنێ و چی بکات، هەروەها بە باشی سەرچاوەکان دەناسێت و وزەی مەعنەوی پێویست بۆ فێربوونی زانیاری نوێ و ئەنجامدانی کارەکان بەرهەم دەهێنێت.

دیارە زۆر هۆکاریش هەن کە کاریگەرییان هەیە لەسەر ئاستی فێربوونی خوێندکاران لە گرنگترینیان: لێهاتووییەکانی خوێندنەوە و، نووسین و، بیرکردنەوە و، چالاکیەکانی ناو پۆل و، تایبەتمەندیەکانی کەسایەتی و لێهاتوویەکانی تاقیکردنەوەیە.

ئایا دەزانن؟

ڕێژەو ئاستی فێربوونی تاکەکەس لە ڕێگەی بەکارهێنانی هەستەکانیەوە بەم جۆرەیە:

١- ١ ٪ بە تامکردن.

٢- ١,٥٪ بە بەرکەوتن (دەست لێدان)

٣- ٣,٥٪ بە بۆن کردن.

٤- ١١٪ بە بیستن.

٥- ٨٣٪ بە بینین.

بەڵام ڕێژەی بیرکەوتنەوەی بابەتەکان لە ڕێگەی بەکارهێنانی هەستەکانیەوە بەم جۆرەیە:

١٠٪ ی ئەو بابەتانەی دەیانخوێنێتەوە.

٢٠٪ ی ئەو بابەت و زانیاریانەی دەیانبیستێت.

٣٠٪ ی ئەو بابەت و زانیاریانەی دەیانبینێت و دەیانبیستێت.

٥٠٪ ی ئەو قسانەی دەیانکات.

٩٠٪ ی ئەو زانیاریانەی کە لە ڕەفتارەکانیدا جێبەجێیان دەکات.

کەواتە بۆ ئەوەی بە ئاسانی فێربن چاو بە ڕەفتاری فێربوونتاندا بخشێننەوە.

تا چ ڕادەیەك ئاگاداری ڕەفتاری فێربوونتانن.

تا چ ڕادەیەك ئاگاداری کەموکوڕییەکانتانن لەم بوارەدا؟

بۆ نەهێشتنی ئەمانە چ جۆرە هەوڵێکتان داوە؟

سەرەتا وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە و بە شێوەیەکی جدی چاوێك بە ژیانی خۆتاندا بخشێننەوە لە بواری فێربووندا، پاشان هەوڵبدەن کەموکوڕیەکانتان دەستنیشان بکەن و هەنگاو بنێن بۆ ڕاستکردنەوەیان. بۆ ئەو مەبەستەش ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بە هەند وەربگرن:

– لەکاتی خۆیدا بچنە ناو پۆلەوە.

– سەرچاوە و پێداویستی بەکاربهێنن.

– لە ئامادەباشیدا بن بۆ وەرگرتنی وانەکان.

– باش گوێ لە وانەکە بگرن.

– پرسیارەکانتان ئاڕاستە بکەن.

- ئەرکەکانیماڵەوەتان بەبێ کەم و کوڕی جێبەجێ بکەن.
- هەردەم هەوڵی فێربوونی زانست و زانیاری نوێ بدەن.
- بە تەنسیقەوە بژین.
- بەپێی یاساکان کاربکەن.
- ڕێز لە کەسانی دەوروبەرتان بگرن.
-گرووپێکی باش لە هاوڕێیان دروست بکەن.
- بە تەنسیقەوە سەعی بکەن.

شێوازی فێربوونتان دیاریبکەن:

پرۆسەی فێربوون بە مانا گشتیەکەی لەڕێگەی بەکارهێنانی ئەم سێ هەستەوە دێتەدی:

١- بینین.

٢- بیستن.

٣- بەرکەوتن (دەست لێدان).

هەرکەسێك شێوازی تایبەتی خۆی هەیە بۆ فێربوون و، زۆرجار یەکێ لەو سێ هەستە زیاتر بەکاردەهێنێت و پشتی پێ دەبەستێت، بەڵام بۆ ئەوەی مرۆڤ بە ئاسانی و خێرایی فێرببێت پێویستە ئەم سێ هەستە بە هەماهەنگی و هاوسەنگی بەکاربهێنێت. بۆ ئەو مەبەستەش

پێویستە بەتایبەتمەندیەکانی ئەم سێ شێوازی فێربوونە ئاشنابین کە ئەمانەی لای خوارەوەن:

تایبەتمەندییەکانی ئەو خوێندکارانەی کە بە بینین فێر دەبن:

١- هەوڵ دەدەن بەهۆی وێنەکانەوە چواردەوریان بناسن.
٢- زیاتر چاودێری قسەکردن و هەڵسوکەوت دەکەن.
٣- زیاتر حەزیان لە سەرقاڵبوونە بە وێنەو گرافیکەوە.
٤- جێبەجێکردنی تەعلیماتی زارەکییان بەلاوە قورسە.
٥- لە بابەتێکەوە دەچنە سەر بابەتێکی تر.
٦- خەیاڵیان دەڕوات.
٧- زیاتر لۆژیکیانە باوەڕ بە ڕووداوەکان دەکەن.
٨- حەزناکەن پابەندبن بە یاساوە.
٩- حەزیان بە پلاندانانە.

تایبەتمەندیەکانی ئەو خوێندکارانەی کە بە گوێگرتن فێر دەبن:

١- هەوڵ دەدەن لە میانەی قسەو دەنگەکانەوە لە دنیا تێبگەن.
٢- لە ناخیاندا بە دەنگێکی بەرز بابەتە خوێندراوەکان دووبارە دەکەنەوە.

٣- كە سەعی لە وانەكانیاندا دەكەن وتوێژ لەگەڵ خۆیاندا دەكەن.

٤- هەستیارن بە دەنگەكان و زوو تەركیزیان دەڕوات..

٥- لەبری خوێندنەوە و بینین زیاتر سوود لە گوێگرتن دەبینن بۆ فێربوون.

٦- ناویان بەبیردێتەوە.

٧- كەسانی عاتفین.

٨- حەزیان لە گوێگرتنی مۆسیقایە.

٩- قسەكردنیان ڕێكە و بە ئیقاعەوەیە.

١٠- توانای لەبەركردنیان بەهێزە.

تایبەتمەندیەكانی ئەو خوێندكارانەی بە دەست لێدان فێر دەبن:

١- زوو لە خوێندنەوە بێزار دەبن.

٢- لەكاتی قسەكردندا دەیانەوێت دەست لە شتەكانی چواردەورەكەیان بدەن.

٣- كە قسە دەكەن دەست و قۆڵیان دەجوڵێن.

٤- حەزیان بە گەڕانە.

٥- لەكاتی سەعیكردندا حەزیان لە قاچ ڕاوەشاندن یاخود یاریكردنە بە قەڵەم.

٦- زۆر خەمی پشوودانەکانی خۆیانە.

٧- بۆ ماوەیەکی درێژ سەعی دەکەن.

٨- چالاکی کۆمەڵایەتییان زۆرە.

٩- کاریگەرییەکانی دەرەوەی وانە سەرنجیان ڕادەکێشێ.

١٠- گرنگی بە سەرنجڕاکێشی و دیمەنی دەرەوە دەدەن.

لە ڕێگەی بەکارهێنانی هەر کام لەم هەستانەوە توانای فێربوونتان زیاترە هەوڵبدەن بەرەو پێشی ببەن و گەشەی پێ بدەن، هاوکات هەستەکانی دیکەش بۆ فێربوون بەکاربهێنن و هەماهەنگی و گونجان لەنێوانیاندا پێکبهێنن و لە یەکتریان نزیك بخەنەوە، چونکە پشتبەستن بە تەنها یەکێکیان بەس نییە بۆ ئەوەی بە ئاسانی و لە ماوەیەکی کەمدا فێر ببن.

ئەگەر گرنگی بە پرۆسەی فێربوون دەدەن، ئەوا پێویستە بە بایەخەوە لە شێواز و ڕێگەکانی فێربوون بڕوانن و بیانزانن، ئەمەش پێویستی بە هەوڵدان و تێکۆشانە.

لەبەرئەوە سەرەتا چاوێك بە شێوازەکانی فێربوونتاندا بخشێننەوەو ستایلی نوێی فێربوونتان دیاری بکەن. تاقی بکەنەوە... دەبینن کە سەرکەوتن زۆر نزیکە.

بەسەرهاتێك: ---------------------------

پرسیاریان لە زانای بەناوبانگ ئەنیشتاین کرد و وتیان: "دەتوانی باسی فێربوونمان بۆ بکەیت؟" ئەنیشتاینیش ئەم چیرۆکەی باسکرد:

ڕۆژێك لەگەڵ پیاوێکی نابینادا بەپێ دەڕۆیشتین، من لەپڕ بەپیاوە نابیناکەم وت: حەزم لەپەرداخێك شیرە.

پیاوە نابیناکە پرسیاری کرد: شیر چیە؟

وتم: شیر خواردنەوەیەکی سپییە.

کوێرەکە وتی: خواردنەوە دەزانم، بەڵام سپی چیە؟

وتم: ڕەنگی قازە سپەییەکانە.

وتی: قازی سپی کامەیە؟

وتم: ئەو باڵندەیەی ملی دەچەمێنێتەوە.

وتی: ملەکە تێگەیشتم، بەڵام چەمانەوە چۆنە؟

ئارامم نەما. قۆڵی پیاوەکەم بەڕێکی گرت و وتم: ئەمە ڕێکە، کە ئاوا خواری دەکەیتەوە، ئەوە چەمانەوەیە.

پیاوە کوێرەکە لەوکاتەدا بەخۆشحاڵییەوە وتی: تێگەیشتم، ئێستا ئەزانم شیر چیە.

هەنگاوی دەیەم

بەهرەمەندانە کاتەکانتان بەڕێوە ببەن

لەبیرتان بێت!

کات لەسەروو هەموو ئەو سەرمایەو نیعمەتانەوەیە کە جێگرەوەیان نییەو قەرەبووکردنەوەیان مومکین نییە. گریانی پەشیمانیش بۆ کاتی لەکیس چوو دادی کەسانی شکستخواردوو نادات.

نامەی خوێنەرێك:

کاك خالید!

ئێمە زۆر خۆشبەختین کە ئێوەمان ناسی و، سوودمان لە سەرنج و پێشنیار و کتێبەکانتان بینی. من لەسایەی کتێبەکانتانەوە جارێکی تر خۆم دۆزییەوە. لەپێشدا کچێکی بێباوەڕ بووم، بەڵام ئێستا عیبادەتەکانم جێبەجێ دەکەم. لەبەرئەوە هەم سوپاس و ستایشی

خـوای پـەروەردگار دەکـەم کـە هیدایـەتی دام بـەرەو ئیمـان، هـەم سوپاسی ئێوەی بەڕێزیش دەکەم کە هاوکاریتان کردم.

مامۆستا مـن کێشـەیەکم هەیـە دەمـەوێت بۆتـان بـاس بکـەم. مـن کچێکی بیربڵاوم. ناتوانم بە باشی سوود لە کاتەکانم وەربگـرم. لەبـەر ئـەوە پێویسـتە خـۆم نـەدەم بەدەسـتەوە. دەتـوانن لـەم بارەیـەوە پێشـنیارەکانتانم بـۆ بنێـرن؟! بەپەرۆشـەوە چـاوەڕێی نامـەکانتان دەکەم.

لەئەمانەتی خوای گەورەدابن.

---------------- تولای چالاّیان ----

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

لەم سەردەمەی ئەمڕۆماندا نەك تـەنها خوێنـدکاران بـەڵکو زۆربـەی تاکەکانی کۆمەڵگا بەدەست بێ پلانییەوە دەناڵێنن.

مرۆڤ بۆ ئـەوەی لـە ژیانیـدا سـەرکەوتن بەدەسـتبهێنێت پێویسـتی بەوە هەیە کە پلان دابنێت و کاتـەکانی بـە باشـی ڕێکبخـات و سـوود لەسەرجەم سـاتەوەختەکانی تەمـەنی وەربگرێـت. کـاتێ بەسـەرهاتی ژیـانی کەسـانی سـەرکەوتویش دەخوێنینـەوە دەبینـین کـە بەوپـەڕی هەسـتارییەوە مامەڵـەیان لـە تـەك کاتـدا کـردووە بۆیـە توانیویانـە سـەرکەوتن بەدەسـتبهێنن. هـەموو کەسـێك کـە چـاوەکانی بـەدنیا

هەڵدێنێت بە یەکسانی کاتی هەیە. بۆ هەموو کەسێك یەك ڕۆژ ٢٤ کاتژمێرە و، ساڵیش ٣٦٥ ڕۆژە. کەسانی سەرکەوتوو ئەوانەن کە بە باشترین شێوە کاتەکانیان ڕێکخستووە و پلانیان بۆ داناوە، چونکە ناگونجێ زەمان (کات) کە بەردەوام لەڕۆیشتندایە بوەستێنرێت و بگەڕێنرێتەوە. سەرمایەی کات لەتەواوبووندایە. لەبەرئەوە یەکەمین مەرجی سەرکەوتن، ئەوەیە کە ژیرانە ئەم سەرمایەیە بخرێتەگەڕ.

بێدارکردنەوەیەکی گرنگ!

کۆنترۆڵکردنی کات، کۆنترۆڵکردنی ژیانە.

* باشترین ڕێگای سەعیکردن: دووبارەکردنەوە و گوێگرتنە. لە چوارچێوەی ئەم ڕێکخستنەدا پلان بۆ کاتەکانتان دابنێن.

* هەوڵبدەن کاتەکانتان لە کاری باش و سوودبەخشدا بەکاربهێنن.

* بیرتان نەچێت پێویستە هەموو کارێك لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا تەواوبکرێت.

* بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی تەندروست سوود لە کاتەکانتان وەربگرن، ئالوودە مەبن بە سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە، بەڵکو کەڵك لە چەند بەرنامەیەکی دیاریکراو وەربگرن.

* پەیوەندییــە تەلەفۆنیــەکانتان لــە چوارچــێوەی بەرنامەیەکــدا ڕێکبخــەن. هــەروەك چۆن گرنگــی بــە کــاتی کەســانی دیکــە دەدەن، فێربن کاتی خۆیشتان لەبەرچاوبگرن.

* هەوڵبــدەن ســوود لــەو کاتانــە وەربگــرن کــە لــەناو هۆکارەکــانی هاتوچــۆدان و خۆتــان بــە خوێندنــەوە یــاخود پێداچــوونەوەی بابەتــە کۆنەکانەوە سەرقاڵ بکەن.

* بــۆ ســوودوەرگرتن لــە کاتــەکانتان بــیر لــەو کاتانــەی ڕابــردوو بکەنەوە کە لەبەر تەندروست بەکارنەهێنانیان زیانتان پێگەیشتووە.

* ئــەوەتان بیرنەچــێت کــە دوێنــێ ڕابــورد، بــەڵام هێشــتا ســبەینێ نەهاتووە و لە خەمی ئەوەدا بن کە لە کیستان نەچێت.

* زوو زوو لــە خۆتــان بپرســــنەوە و بــە کارەکــانی ڕابردووتانــدا بچنەوە.

هــەمووان بــە دەســت کــەمی کاتــەوە دەنــاڵێنن، هەمیشــە بــەم بەهانەیەوە کارەکـان بەهەڵپەسـێردراوی دەمێننــەوە یــاخود چــەندین کــەس بــەبێ ئــەوەی لــە دوای خۆیــان جێدەســتیان دیاربێــت، بــەدەم وتنەوەی ئەم بەهانەیــەوە تەمــەنیان بــەفیڕۆ دەدەن، چــەندین توانــاو لێهاتوویی لە ژێر باری ئەم بەهانەیەدا لەبەر چاوان ون دەبــن و لــەناو دەچن. ئەگەر قەڵەم و کاغەز بگرین بەدەستمانەوە و بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك ژیانمــان دەقــە بــە دەقــە تۆمــار بکــەین، ئــەوا نارەحــەت نــابین

بەوەی کە دان بەم ڕاستیەدا بنێین، تەنانەت چەندین کەسیش کەوا دەزانن بە باشترین شێوە سوودیان لە کاتەکانیان وەرگرتووە، دەگونجێ لەماوەی ئەم چەند ڕۆژەدا بۆیان دەربکەوێت کە ڕۆژانە چەندین کاتژمێریان لە کیس چووە. ئەگەر کەسێك لە ڕۆژێکدا دوو سەعاتی بە دەست بەتاڵی بڕوات ئەوا لە ساڵێکدا ٧٠٠ سەعاتی بەفیڕۆچووە. ئەگەر بێتو هەڵسین بە حسابکردنی ئەو کاتانەی کە تەنها ئێواران لەبەردەم تەلەفزیۆندا لە دەستی دەدەین ئەوا بۆمان دەردەکەوێ کە زەمانێکی یەکجار دوورو درێژەو دەکرا چەندین کتێبی تیادا بخوێنرێتەوەو بەهۆیەوە چەندین تێزی دکتۆرا بەدەستبهێنرێ. ئەم ڕاستیەش ڕاماندەچڵەکێنێت و ویژدانمان ئازار دەدات. ئەوکەسانەی ئێمە بە کارەکانیان سەرسامین کە بە سوودبینین لە ڕۆژەکانی تەمەنیان ناویان چۆتە مێژووەوە ئەوانیش لەساڵێکدا ٣٦٥ ڕۆژ و لە ڕۆژێکدا ٢٤ کاتژمێریان هەبووە. بە کورتی، بۆ ئەوەی کارەکانی ڕۆژانە لەکاتی خۆیاندا جێبەجێ بکەن و، پێویستە سوود لە کاتەکانمان وەربگرن و بەدوای کاتی گونجاودا بگەڕێین بۆ بەئەنجامگەیاندنی کار و چالاکییەکانمان. نووسەری ئەمریکی (هۆڵمس) کە دایکی چوار منداڵ بووە، لەنێو کار و چالاکیە زۆر و هەمەجۆرەکانیدا سەدان وتار و حەفدە کتێبی نووسییوە. هۆڵمس هۆکاری ئەو سەرکەوتنەی لە دوو دێڕدا ڕوون دەکاتەوە.

"بە یاسا و پلان کاردەکەم، هەر ئەوەندە. زوو فێری ئەوە بووم کە بەرپەرچی ویستە بێ کەڵکەکانم بدەمەوە و پلان بۆ ڕێکخستنی کاتەکانم دابنێم. کارەکانی ماڵەوەم دیاریکراوە و، بەپێی ئەو ئیشانە پلانم بۆ کاتژمێرەکانی نووسینم داناوە" بێگومان هەرکەسێك نەخشە بۆ ژیانی دابنێت و لە هەوڵ و تێکۆشاندا بێت، دەتوانێت سەرکەوتنی مەزن بەدیبهێنێ.

ڕێگاکانی سوودوەرگرتن لە کات:

کات، ڕووبارێکە گەڕانەوەی نیە. ئەگەر ئاڕاستەی نەکەن، ئەوا شەپۆلەکانی بەرەو شوێنی نادیار ئاڕاستەتان دەکات. لەبەر ئەوە دەتوانرێت کات بگۆڕێت بە بەنرخترین سەرمایە و، هەروەك دەتوانرێت بکرێت بە زیانبەخشترین ئامێر.

بۆ ئەوەی کەڵك لە کاتەکانتان وەربگرن و هەنگاو بەرەو سەرکەوتن بنێن، سەرنجی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بدەن:

١- لەزۆری نوستنتاندا دوو تابلۆ هەڵبواسن، بەیانیان پێش ڕۆشتنە دەرەوە ئەو تابلۆیەیان بخوێنەرەوە کە لەسەری نووسراوە: "دەبێ ئەمڕۆ چی بکەم؟". ئێوارانیش پێش خەوتن ئەو تابلۆیە بخوێنەرەوە کە لەسەری نووسراوە:"ئەمڕۆ چیم کرد؟" و چاو بەو کارانەدا بخشێننەوە کە لەو ڕۆژەدا ئەنجامتان داون. تا ئەم کارەش نەکەن، مەخەون.

٢- بیرتان نەچێت، ئەوەی کە نرخی ڕۆژەکانی نەزانێت ساڵەکانی زوو گوزەر دەکەن.

٣- کارەکانتان دوا مەخەن و وشەی (سبەینێ) لە فەرهەنگی کاری ئەمڕۆتاندا دەربهێنن، چونکە مێژوو پڕە لە قوربانیەکانی "سبەینێ". ئەوە لانەیەکی خۆشەویستە بۆ کەمتەرخەم و بێباکەکان.

٤- وەکو هەموو ئەو کەسانەی لەژیاندا سەرکەوتوو بوون کاری ئەمڕۆ مەخەنە سبەی. ئەو کەسانەی قەدری ئەمڕۆ نازانن و چاوەڕێی سبەی دەکەن، ناتوانن بیر لەوە بکەنەوە کە دوێنێ بەسەرچوو و لەوانەیە سبەینێ هەر نەیەت.

٥- کارەکانتان بەسەر چەند کاتێکی دیاریکراودا دابەش بکەن و، هەوڵبدەن بەردەوام بە پلانەوە کار بکەن، بەم جۆرەش دەبینن کە کارە قورسەکانیش بەلاتانەوە ئاسان دەبن.

٦- بە ڕێکوپێکی بچن بەدەم جێبەجێکردنی بەڵێنەکانتانەوە و لەکاتی خۆیدا ئامادەی مەوعید بن، چونکە هەروەك چۆن مافی ئەوەتان نیە کاتی خۆتان بەفیڕۆ بدەن، حەقی ئەوەشتان نیە کە کاتی کەسانی دیکە بەزایە بدەن، ئەو کەسەی چاوەڕێ دەکات، تەنها بیر لە کەم و کوڕیەکانی چاوەڕێکراو دەکاتەوە.

٧- ناشیرینترین زایەکردن و بەفیڕۆدان لەدنیادا، بەفیڕۆدانی کاتە کە مەحاڵە قەرەبوو بکرێتەوە.

٨- سكالآی ئەوە مەكەن كە كاتی تەواوتان نییەو دەستەوسان مەوەستن. ئەو كەسانەی كە بە درێژایی ژیانیان چەندین بەرهەمی نـاوازەو مـەزنیان پێشكەش بە مرۆڤایەتی كردووە، وەك بەدیعوززەمان، میمار سینان، پاستۆر، ئیبن سینا و ئەنیشتاین... تاد، ڕۆژەكانیان هەر ٢٤ سەعات بووە.

٩- سەرنج بدەن، شتێك نیە بەواتای "كاتی بەتاڵ".

١٠- پێویست ناكات بۆ ڕەواندنەوەی ماندوویێتی مێشك واز لە هەموو جۆرە ئیش و كارێك بهێنن و لەسوچێكدا دابنیشن. چالاكییە زیهنی و جەستەییە هەمە جۆرەكان لەلایەن بەشە جیاوازەكانی مێشكمانەوە بەڕێوە دەبرێن، بەهۆی ئەمەشەوە ئەو فشارەی لەسەر بەشێكی مێشكە بە چالاكیەكی جیاواز كەم دەبێتەوە و بەشێكی تر دەچێتە حاڵەتێكی چالاكترەوە، بەم شێوەیەش بەشی یەكەم پشوو وەردەگرێت.

١١- بە كەمكردمەوەی سەعاتەكانی نووستن دەتوانن زیاتر سوود لە سەرمایەی تەمەنتان وەربگرن. ئەگەر هەموو بەیانیەك ٣٠ دەقە زووتر لە خەو هەستن، ئەوا دوای ساڵێك ئەو كاتەی كە بەخەبەرن ٧,٥ حەوت ڕۆژ و نیو زیاد دەكات، بەڵام مەرجی سەرەكی ئەمە ئەوەیە كە خاوەنی ئامانجێك بن كە خەوەكەتانی لە پێناودا فیدا بكەن، واتە پێویستە بزانن بۆچی بەخەبەر ماونەتەوە!

١٢- زیاتر ئاگاداری خەرجکردنی کاتەکەتان بن وەك لە خەرجکردنی پارەکەتان.

١٣- باس لە کات کوشتن دەکەن و، بیرناکەنەوە لەوەی کە لەڕاستیدا کات ئێوە دەکوژێت.

١٤- هەنگاوێك بنێن لەکاتی خۆیدا کە پێویستە، با دواتر ناچار نەبن سەد هەنگاو بنێن.

١٥- چەندەها کەس هەن کە تەمەنیان درێژ و بێ بایەخە، چەندەها کەسیش هەن کە تەمەنیان کورت و پڕبایەخە، ئێوە هەوڵبدەن لە دووەمیان بن.

١٦- ڕۆژانە چەندین جۆر خواردن دەخۆین کە چێژیان لێ دەبینین و سوودیان لێ وەردەگرین. کاتیش بەو جۆرەیە دەتوانین هەست بە خۆشیەکەی بکەین و سوود لە چرکە و خولەك و ڕۆژ و هەفتەکانی وەربگرین و حەزناکەین بەسەر بچێت.

١٧- بۆ ئەوەی تەمەنمان پڕ بەرەکەت و بەرهەمداربێت، ژیانتان ڕێکبخەن و پلان بۆ هەموو ساتەوەختەکانی دابنێن. زانایانی کۆمەڵناسی کە لێکۆڵینەوەیان لەسەر پێویستیەکانی پێشکەوتنی گەلان کردووە، ئەو ڕاستیەیان بۆ دەرکەوتووە کە گرنگترین جیاوازی لەنێوان میللەتانی پێشکەوتوو و دواکەوتوودا دەگەڕێتەوە بۆ (تێگەیشتن لە کات).

١٨- بۆ دووركەوتنەوە لە بەهەدەردانی كات، بەشێك لە كاتەكانتان بۆ گەشەپێدان و بەرەو پێشبردنی كەسایەتیتان تەرخان بكەن، ئەویش لە رێگەی بەشداری كردن لە كارو چالاكی كۆمەڵە خۆبەخش و خێرخوازییەكاندا. پلان و رێكخستنیش ئەو دوو وشە ئەفسوناویەن كە كاتی پێویستتان بۆ دەستنیشان دەكەن، دواجار دەكرێت مرۆڤ لە یەك دوو سەعاتی رۆژەكەیدا ئیشی سەرسورهێنەر ئەنجام بدات.

تەنانەت ئەو كاتە یەك- دوو سەعاتییە بەسەر و زیادەوە بەشی پرۆژەیەكی مەودا فراوان دەكات. گرنگ ئەوەیە كە رۆژانە ئەم كاتە لەپێناو ئامانجێكی دیاریكراودا بەكاربهێنن.

بەسەرهاتێك: ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ.ـ

پرۆفیسۆر كە چووە پۆلەوە دوای ماوەیەك لە سەیركردنی ئەو خوێندكارانەی كە وەستابوون و هەڵبژێردرا بوون، وتی: "ئەمرۆ سەبارەت بە بەرێوەبردنی كات تاقیكردنەوەیەك ئەنجام دەدەین" رۆیشت بەرەو لای كورسیەكەی و، لەژێردا گۆزەیەكی گەورەی دەرهێنا. دواتر مشتێك بەردی گەورەی هەڵگرت و بەئاگاداریەكی زۆرەوە بەردەكانی لەناو گۆزەكەدا جێگیر كرد. دوای ئەوەی كە دڵنیابووەوە لەوەی گۆزەكە ئیتر بەرد ناگرێت گەرایەوە لای خوێندكارەكان و پرسیاری كرد "ئایا ئەم گۆزەیە پڕبووە؟"

خوێندکارەکانی هەموو بەیەك دەنگ وەڵامیان دایەوە "پڕبووە"

پرۆفیسۆر وتی: "جا وایە؟" خۆی چەماندەوە بۆ ژێر کورسیەکە و یەك سەتڵ چەوی وردی دەرهێنا. هێواش هێواش چەوەکەی لەدەمەکەیەوە ڕشتە ناو گۆزەکە. دواتر دەستیکرد بەڕاوەشاندنی گۆزەکە بۆ ئەوەی خۆڵەکە لەنێوان بەردەکاندا جێی خۆی بگرێت.

دواتر گەڕایەوە لای خوێندکارەکان و جارێکی تر پرسی: "ئەم گۆزەیە پڕبووە؟" یەکێك لە خوێندکارەکان وەڵامی دایەوە و وتی: "وادیارە پڕنەبووە" پرۆفیسۆر وتی: "ڕاستە" جارێکی تر خۆی لارکردەوە بۆ ژێر کورسیەکە و سەتڵێك زیخی دەرهێنا و هێواش هێواش هەموو وردە زیخەکەی ڕشتە بەینی بەرد و چەوەکانەوە. جارێکی تر گەڕایەوە لای خوێندکارەکان و پرسیاری کرد "ئایا ئەم گۆزەیە پڕبووە؟" ئەوانەی لەپۆلەکەدابوون هەموو بەیەك دەنگ هاواریان کرد "نەخێر" پرۆفیسۆر وتی: "جوانە" و خۆی لارکردەوە بۆ ژێر کورسیەکە و سوراحیەك ئاوی هێنا و تا گۆزەکە پڕبوو ئاوەکەی تێکرد. دواتر گەڕایەوە لای خوێندکارەکانی و پرسی: "ئامانجی ئەم تاقیکردنەوەیە چی بوو؟".

خوێندکاری بەئاگا یەکسەر هەڵیدایە و وتی: "هەرچەندە خشتەی کاتەکانمان بە ئیش پڕکرابێتەوە، هێشتا کاتمان بە دەستەوەیە کە کاری دیکەی تیادا ئەنجام بدەین".

پرۆفیسۆر وتی: "نەخێر" لە بنەمادا ئەوەی ئەم تاقیکردنەوەیە خستیەڕوو، ئەو ڕاستیەیە کە ئەگەر بەردە گەورەکان لەسەرەتاوە جێگیر نەکەیت، ئەوا لەدوای ئەوەی بچووکەکان دانران ناتوانی جێگەی گەورەکان بکەیتەوە لەناو گۆزەکەدا".

لەکاتێکدا کە خوێندکارەکان بەسەرسوڕمانەوە سەیری یەکتریان دەکرد پرۆفیسۆر بەردەوام بوو. "بەردە گەورەکانی ژیانتان چین؟ منداڵەکانتان، هاوسەرەکەتان، خۆشەویستەکانتان، هاوڕێکانتان، خوێندنەکەتان، خەیاڵەکانتان، تەندروستیتان، داهێنانێکی نوێ، سوودگەیاندن بە کەسانی دیکە! بەردە گەورەکانتان لەوانەیە یەکێك بێت لەمانە، لەوانەیە چەند دانەیەکیان بێت، لەوانەشە هەموویان بێت. ئەم ئێوارەیە پێش ئەوەی بخەون زۆر باش بیربکەنەوە لەوەی کە بەردە گەورەکانی ئێوە کامانەن و بڕیار بدەن. بزانن کە ئەگەر لە پێشدا بەردە گەورەکانتان جێگیر نەکەن ئەوا هیچ کاتێکی تر ناتوانن دایانبنێن، ئەوکاتەش ناتوانن سوودتان بۆ خۆتان و ناوەندی کارکردن و وڵاتەکەشتان هەبێت. ئەمەش ئەوە پیشان دەدات کە مرۆڤێکی ئیشکەری باش دەرناچن.

هەنگاوی یازدەیەم

لە شکستەکانتان بکۆڵنەوە

لەبیرتان بێت!

ئـــەو کەســـەی کـــە دەڵێـــت: "ســـەرکەوتوو نـــیم"، ئەگـــەر لـــە هۆکارەکـــانی ســـــەرکەوتنەکەی بکۆڵێتـــەوە، دەتوانێـــت زۆر هـــۆ و گرفتی جۆراوجۆر بدۆزێتەوەو دواتـــر هەوڵی چارەسەرکردنیان بدات.

نامەی خوێنەرێك:

بەڕێز مامۆستا خالید!

ئەمە سێیەم نامەمە، زۆر سوپاس بۆ وەڵامەکانتان. ئێستا بەهۆی سەرنج و پێشنیارە کاریگەرەکانی بەڕێزتانەوە درێژە بە سەعیکردن دەدەم. ئیتر ئەو باوەڕەم لا دروست بووە کە دەبێ بە ئەنجامی شایستە بگەم.

من هاوڕێیەکی زۆر نزیکم هەیە. کێشەی ئەویش وەکو هەمووان سەرنەکەوتنە. بەهیچ جۆرێ ناتوانێت سەرکەوتووبێت. لەبەرئەمەش زۆر بێتاقەت دەبێت. بۆچی هەندێ کەس ناتوانن سەرکەتووبن؟ دەتوانیت هۆکارەکانی ئەم گرفتەمان بۆ ڕوون بکەیتەوە؟

لەکۆتاییدا چاوەڕێی وەڵامی بەڕێزتانم، هیوای سەرکەوتنتان بۆ دەخوازم.

دێنیز گۆك تورك

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

خوشکی خۆشەویستم دێنیز!

چەندین هۆکار هەن کە دەبنە هۆی سەرنەکەوتن، بەڵام گەورەترین هۆکار لەمێشکی مرۆڤدایە. مرۆڤ کاتێك کە دەڵێ:"سەرنەکەوتووم"، مانای وایە کە هیچ هۆکارێك نیە ئەو بەرەو سەرکەوتن ببات. بەواتای ئەوەی لەپێشدا پێویستە ویستی سەرکەوتن لەمێشك و ناخی مرۆڤدا دروست ببێت.

کاتێك کە ویستی سەرکەوتن لەمێشکدا زیندووبوویەوە. هۆکارەکانی تر ئەو ویستە بەهێز دەکەن و گەورەی دەکەن.

بەسەرهاتێك: 🙞

خوێندکارێکم بیردێتەوە کە بەردەوام شکستی دەهێنا، زۆر هەوڵم دەدا کە بیخەمە جووڵە، بەڵام بەجۆرێك لە جۆرەکان نەمدەتوانی بگەم بەویستەکەم. بۆ باسکردنی ئەو بابەتە لەگەڵ خۆیدا بەیەکەوە کۆبووینەوە.

– پێم وت: دەزانی تۆ ئیتر سەردەکەویت.

بەئومێدەوە سەیری دەم و چاوی کردم و، وتی: چۆن دەزانیت مامۆستا؟

– لە هەڵسوکەوتەکانتەوە تێگەیشتم. ئەو ویستی سەرکەوتنەی لەناختدایە لەماوەیەکی زۆر کورتدا بەخەبەر دێت، تۆش سەرت لەخۆت سوڕدەمێنێت. باوەڕی کرد، هیچ نەبێت ویستی باوەڕبکات. بۆیە لە کۆتاییدا توانی سەرکەوتووبێت.

هۆکارەکانی سەرنەکەوتن:

چەندین هۆکاری جۆراوجۆر هەن کە دەبنە هۆی سەرنەکەوتن لەوانەش:

١– ئەو کەسانەی کە ئامانجێکی دیاریکراویان نیە لە ژیاندا، هەوڵیش نادەن لەپێناو سەرکەوتن و بەرەو پێشچووندا.

٢- نەبوونی خواست و پێداگری تا ببێتە هۆی هەنگاونان و بزاوتن، چونکە خواست و هیوا پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت هەنگاو بەرەو بەدیهێنانی ئامانجەکەی هەڵبگرێت.

٣- پەروەردەی ڕاست و دروست کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر مرۆڤ، چونکە وەکو ڕابەرێك بەرەو سەکەوتن ئاڕاستەی دەکات، بەڵام ئەمە بە تەنها بەس نیە، بەڵکو پێویستە مرۆڤ بگاتە ئاستێك کە متمانەی بەخۆی هەبێت و بەو پەروەردەیەی وەریگرتووە خۆی بەرەو پێش ببات.

٤- کاتێك مرۆڤ نەتوانێت ژیانی خۆی ڕێکبخات. ناتوانێ خۆی کۆنترۆڵ بکات و ڕێگای ڕاست بدۆزێتەوەو، دواجار ناتوانێ ڕێگاکانی سەرکەوتن ببینێت.

٥- ئەنجام نەدانی کاری ڕۆژانە و بەردەوام دواخستنیان بڵاوترین هۆکاری سەرنەکەوتنە و، ئاماژەیە بۆ نەبوونی خواست و ویستی سەرکەوتن لە ناخی تاکدا. هەرکەسێکیش بەم شێوەیە بێت ئەوا خۆی دەبێتە بەربەست لەبەردەم هەوڵ و کۆششی خۆیدا.

٦- هەوڵنەدان بۆ دەستەبەرکردنی هەلومەرجی گونجاو لەپێناو سەرکەوتندا.

٧- هەڵسوکەوتی نەرێنی خودی تاکەکەس: هەندێك لە کەسەکان بەهۆی ئەوەی بەهیچ جۆرێك هەوڵی خۆگۆڕین نادەن، لەبەر

هەڵسوکەوتە نەرێنیەکانیان کاردانەوەی چواردەورەکەیان کاریان تێدەکات بەو هۆیەشەوە بەردەوام لە نائارامیدا دەبن. بێگومان ئەمەش رێگر دەبێت لەبەردەم سەرکەوتنیاندا.

٨- کەللەڕەقی و دەمارگیری ئایدۆلۆژی سیاسی و سەرقاڵبوون بە ململانێی لاوەکیەوە، کە دەبنە بەربەست لەبەردەم تاکەکەسدا و ناهێڵن بەسەر پلیکانەکانی سەرکەوتندا سەربکەوێت.

٩- ڕەفتار و هەڵسوکەوتی خراپ و ناشایستە، کە مرۆڤ بەرەو سلبی بوون دەبەن و ژیانی سەرەوژێر دەکەن. هەرکەسێکیش سەرکەوتنی بووێت، پێویستە واز لەم خووانە بهێنێت.

١٠- بێ توانایی لە ئاست گوزارشت لە خۆکردندا: ئەمەش هۆکارێکی زۆر گرنگی سەرنەکەوتنە. ئەو خوێندکارانەی کە زیاد لەپێویست لە ژێر چاودێریدان یاخود ئەوانەی کە زۆربەی کات لەتەنهاییدان، ناتوانن تەعبیر لە خۆیان بکەن و پەرە بە توانا و لێهاتووییەکانیان بدەن.

١١- هەڵنەبژاردنی هاوڕێی باش: یەکێك لەگرنگترین ئەو هۆکارانەی مرۆڤ بەرەو سەرنەکەوتن دەبات، هەڵبژاردنی هاوڕێی خراپە.

١٢- نەبوونی هۆکار و سەرچاوەی پێویست: دابینکردنی هۆکار و سەرچاوەی پێویست دەورێکی گرنگیان هەیە لەسەر سەرکەوتن. ئەو

قوتابییەی سەرچاوەی پێویستی لەبەردەستدا نییە ناتوانێت بە ئاسانی سەرکەوتن بەدەستبهێنێت.

١٣- سەیرنەکردنی ناوەندەکانی خوێندن وەکو ئامرازێکی گونجاو بۆ برەودان بە لایەنی ئابووری، ئەمەش دەبێتە ڕێگر لەبەردەم گەشەسەندنی ئەو ناوەندانەدا و، ڕێگە بۆ تەرکیز کردنە سەر ناوەندگەلی دیکە خۆش دەکات.

زۆرجار شکست دەبێتە بەربەست لەبەردەم بەرەوپێشچووندا و، مرۆڤ تووشی تەسلیم بوون و چۆکدادان دەکات. ئەو کەسەی کە ڕووبەڕووی شکست دەبێتەوە توانا و لێهاتووییەکانی لە دەستنەداوە، بەڵکو ئەو بۆچوونە سلبییە لە مێشکیدا جێگیر بووە کە پێی وایە سەرکەوتوو نابێت. کەواتە مرۆڤ بۆ ئەوەی بتوانێت سەرکەوتوو بێت پێویستە بڕوای تەواوی بە تواناکانی خۆی هەبێت و بەوپەڕی عەزم و پێداگرییەوە بڕیاری سەرکەوتن بدات.

هەنگاوی دوازدەهەم

فێربن بەسەر سترێسدا زاڵبن

لەبیرتان بێت!

پێویستە سترێس بە ڕێگر و بەربەست لە قەڵەم نەدرێت، بەڵکو بۆ کارێکی وردتر و ڕێکخراوتر بەکاربهێنرێت.

نامەی خوێنەرێك:

بۆ مامۆستا خالید ئێرتوغروڵ....

زۆر خۆشحاڵم کە نامە بۆ ئێوەی بەڕێز دەنووسم. مامۆستا من کەسێکی زۆر شپرزە و نائارامم، ئەمەش زیاد لە پێویست نارەحەتی کردووم.

کە لەتەلەفۆندا گوێم لەدەنگتان بوو خەریك بوودڵم دەوەستا. زۆر سوپاستان دەکەم کە گوێتان بۆ پرسیارەکانم گرت و یارمەتیدەرم بوون. ئێستاش بۆ کێشەیەکی ترم نامەتان بۆ دەنووسم.

کێشـــەکەم: کەســـێکی زۆر شـــپرزە و دەم بـــەهاوار و میـــزاجیم. لەبەرئـەوە زوو زوو شکست دەهێـنم. زۆرکـات نـاتوانم ئـەو کارانـەش ئـەنجام بـدەم کـە دەیـانزانم. هیـوادارم بـە بایەخـەوە لـە کێشـەکانم بڕوانیت و نامەم بۆ بنێریت.

لەگەڵ خۆشەویستی زۆرم بۆتان.

--------------نوورجان قارەمان----

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

ئـەو کێشــەیەی نوورجـان خـان باســی لێـوەکرد خـەڵکانێکی زۆر بەدەســتیەوە دەنــاڵێنن. لەڕاســتیدا ئەگــەر ســترێس بخرێتــە ژێــر کۆنترۆڵەوە پرۆگرامی ژیان زیندووتر و ڕێکخراوتر دەکات. شپرزەیی و سترێسی کـۆنترۆڵ نـەکراوی لەڕادەبـەدەر ژیـان ســەرەوژێر دەکـات و کێشـە ڕاسـتەقینەکە دروسـت دەکـات، بـەڵام پەلـەکردنێکی ئاسـایی لەکاردا یاخود سترێسێکی ئاسایی دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ لـە ئـیش و کارەکانیدا چالاکتر و خێراتر بێـت. بێگومـان ئەگـەر مـرۆڤ گـوێ بـە ئەرك و لێپرسراوێتیەکانی نەدات و بەبێ بایـەخیان بزانێـت زۆر دوورە لـە سـەرکەوتنەوە، بـە پێچـەوانەی ئـەو مرۆڤـەوە کـە بـە شـەوق و پەرۆشــەوە دەچـێت بـەدەم کارەکانیــەوە و هــەنگاو بـە هــەنگاو لـە سەرکەوتن نزیك دەبێتەوە.

هەڵبەت لە ژیانی مامۆستایەتیمدا نموونەی لەم جۆرەم زۆر دیوە. ئەو خوێندکارانەی کە ئەرکەکانیان دواخستوە و درەنگ هاتوون بۆ خوێندنگە، یاخود بەرامبەر بە خوێندنەکەیان خەمسارد بوون سەرکەوتنی بەرچاویان لێ نەدیون، لەکاتێکدا ئەو خوێندکارانەی کە بە لێبڕان و هیممەتەوە کارەکانیان جێبەجێ کردووە و بەرنامەیان بۆ ژیانیان داناوە سەرکەوتنی گەورەیان بەدەستهێناوە.

ئەوانەی لە ژێر کاریگەری سترێسی لەڕادەبەردان:

١- ئەو مەسەلانەی کە پێشتر دەیانتوانی بە ئاسانی بڕیاریان لە بارەوە بدەن، لەم حاڵەتەدا بە لایانەوە قورسە بڕیاریان لەسەر بدەن.

٢- زۆربەی کات هەستدەکەن فەرامۆش کراون.

٣- گۆڕانکاری گرنگ لە شێوازی ڕەفتار و هەڵسوکەوتە باوەکانیاندا ڕوودەدات.

٤- لەنێو بێزاری و ڕق و کینە و دوژمنایەتی و تووڕەییدا دەژین.

٥- مەیلیان بۆ خواردنەوە و جگەرەکێشان هەیە.

٦- بەردەوام دەکەونە هەڵەکردن و سەرنەکەوتنەوە.

٧- زوو زوو لە خەیاڵدا ڕۆدەچن.

٨- زیاد لە پێویست بە وردی کاردەکەن.

٩- لەقسەکردن و نووسینەکانیاندا پچڕان و ڕاڕایی بوونی هەیە.

١٠- زیاد لە پێویست بایەخ بە بابەتە لاوەکیەکان دەدەن، یاخود تەواو بە پێچەوانەوە گوێ بە کێشە ڕاستەقینە و جەوهەریەکان نادەن و جیاوازی لەنێوانیاندا ناکەن.

١١- زۆر گرنگی بەتەندروستی دەدەن.

١٢- کێشەیان هەیە لەخەوتنیاندا.

١٣- هەندێ جار بیر لە مردن و خۆکوشتن دەکەنەوە.

ئەو کەسانەی کە سترێسی لە ڕادەبەدەریان لەسەرە یاخود کێشەی دەروونیان هەیە، لە ترسی ئەوەدا دەژین کە نەتوانن بە ڕێکوپێکی کارەکانیان ئەنجامبدەن و گوزارشت لە ڕاوبۆچوونەکانیان بکەن، هەر لەبەرئەوەشە کە زوو زوو پەنا بۆ گریان دەبەن و زۆرکات متمانەیان بە خۆیان نیە و پێویستیان بە کەسانی دیکە هەیە ڕێنیشاندەریان بن.

ئەو کەسانەی کە زۆر هەستیارن کاتێک ڕووبەڕووی شکست دەبنەوە بەشێوەیەکی زۆر بە کوڵ دەگرین و دەکەونە ژێر کاریگەری هەستەکانیانەوە. هەروەها لە ژیانیاندا زۆر شت لە دڵ دەگرن و، دڵیان بۆ کەسانی لانەواز و بێ نەوا دەسوتێت و، لێکدانەوەی جیاواز بۆ قسەی کەسانی دەوروبەریان دەکەن و بە بیرکەوتنەوەی ساتە خۆش و ناخۆشەکان دەست دەکەن بە گریان. تەنانەت پەرۆشیەکی ئاسایی دەیانخاتە گریان.

ئەو کەسانەی کە لە ژێر کاریگەری سترێسی لە ڕادەبەدەردان هەست بە لاوازی و هیلاکی و بێتاقەتی دەکەن و، پێیان وایە کە ناتوانن ئیشەکانی ڕۆژانەیان بە باشی جێبەجێ بکەن، لەبەرئەوە خۆیان بە خەتابار دەزانن و لە بێتاقەتیدا دەگرین، یاخود کاتێك هەست بە بێزاری دەکەن هاوار بەسەر منداڵەکانیاندا دەکەن و لێیان دەدەن، بەڵام دوایی پەشیمان دەبنەوە و دەگرین.

ئەو کەسانەی فۆبیای کۆمەڵایەتییان هەیە، کەسانێکی دوورەپەرێز و شەرمنن و، لەناو کەشی کۆمەڵایەتیدا دەموچاویان سوور هەڵدەگەڕێت و، دەنگ و دەستەکانیان دەلەرزێت و هەست بە ناڕەحەتی دەکەن و، بەردەوام لە بیری ئەوەدان کە هەڵە نەکەن. ئەم جۆرە کەسانەش زوو زوو دەگرین و زۆر شت دەگرنە دڵ و زۆرجار تەنگژەی دەروونیان بۆ دروست دەبێت و لە ناخی خۆیاندا پەنگ دەخۆنەوە. هەندێك جاریش بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو، بەرپەرچی بەرامبەرەکانیان دەدەنەوە و بە تووڕەییەوە ڕەفتار دەکەن.

لەلایەکی دیکەوە ئەو منداڵ و گەنجانەی لەلایەن دایك و باوك و گەورەکانیانەوە دەست لە کارەکانیان وەردەدرێت و بەراورد دەکرێت بە خەڵکانی تر و بە کەم سەیر دەکرێن، زۆرجار بە گریان تەعبیر لە کاردانەوەکانیان دەکەن و پەنا بۆ گۆشەگیری دەبەن.

کەواتە پێویستە بەوپەڕی وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکرێت کە لە ژێر کاریگەری سترێسی لە ڕادەبەدەردان و تووشی دڵەڕاوکێ و شپرزەیی بوون.

بەسەرهاتێك: --

خوێندکارێکم هەبوو سترێسێکی زۆری لەسەر بوو. زۆربەی جار هەوڵی دەدا بە گریان بەرپەرچی ڕووداوە نەخوازراوەکان بداتەوە. ئەوەبوو دواتر چارەسەری وەرگرت و باری تەندروستی ئاسایی بووەوە و لە دڵەڕاوکێ و شپرزەیی ڕزگاری بوو. ڕۆژێك لێم پرسی: چۆن توانیت بەسەر ئەم حاڵەتەدا زاڵبێت؟ ئەوەبوو وەڵامێکی زۆر سەیری دایەوە و وتی: سەرەتا قەناعەتم کرد بەوەی کە سترێسێکی لە ڕادەبەدەرم لەسەرە و هەستم کرد ناتوانم بە تەنها ئەم بارە قورسە هەڵبگرم.

بۆم ڕوون بوویەوە کە پێویستە چارەسەر وەربگرم. بۆیە هەشت مانگ لە کلینیکێکدا چارەسەرم وەرگرت. هاوکات ڕێنماییەکانی پزیشکەکەمم جێبەجێ کرد. پزیشکەکەم بەردەوام ئامۆژگاری دەکردم و دەیوت: باوەڕی بەهێز کاریگەری مەزنی هەیە لەسەر ڕیشەکێشکردنی تەنگژە دەروونیەکان. هەڵبەت خۆیشم مەیلم بۆ خواپەرستی و جێبەجێکردنی عیبادەتەکان هەبوو. لەو بارەیشەوە کتێبی زۆرم خوێندەوە و، گوێم لە زۆر وتاری سوودبەخش گرت و

لەگەڵ زۆر کەسی لێهاتوو پسپۆڕدا یەکترمان ناسی. دواجار ئەو باوەڕە لە ناخ و مێشکمدا چەسپا کە لەم دونیایەدا تەنها ڕێبوارێکم و شوێنی هەمیشەییم لە ڕۆژی دواییدایە. ئەمەش هێز و ئارامییەکی لە ڕادەبەدەری پێ بەخشیم.

سوودەکانی سترێس:

دیارە سترێس هێندە ترسناك و نەرێنی نیە، بەڵکو چەندین لێکۆڵینەوە لەبارەی سوودەکانیەوەئەنجامدراون. بەشێك لە ئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوانەش بەم جۆرەیە:

ئەگەر مرۆڤ لە ژێر سترێسێکی دیاریکراودا بێت کە بتوانێت کۆنترۆڵی بکات و لە ئاستێکی گونجاودا بیهێڵێتەوە، ئەوا دەبێتە پاڵنەرێکی باش بۆی تا بتوانێت ببێت بە کەسێکی چالاك و بەرهەمهێنەر. هەروەك سترێس لە پلەیەکی ئاساییدا دەبێتە پارێزگاری مرۆڤ، بۆ نموونە کاتێك لە ڕێگایەکی ئاساییدا بە سەیارە دەڕۆیت و سەیارەیەکی تر لەپێشەوە دەردەچێت، لەو کاتەدا چەندین گۆڕانکاری مێشك و دڵ و سیستەمی ماسولکەکانی لەشدا ڕوودەدەن و سەرلەنوێ تواناکانی ناو لەش بۆ ڕووبەڕووبوونەوە ڕێکدەخرێتەوە و زەمینەیەکی لەبار و گونجاو دەست دەکات و ئامادە دەبێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوە.

لە ژیانی ئاساییدا، سترێس لە ئاستێکی گونجاودا، دەبێتە پاڵنەر و مرۆڤ دەخاتە جووڵە و بزاوتنەوە و، یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی لەسەر پێیەکانی خۆی ڕابوەستێت و بە چالاکی بمێنێتەوە، ئەمەش لەکاتێکدا کە بە باشی ڕێکبخرێت.

پێویستە چی بکرێت؟

١- پێویستە مرۆڤ خاڵە بەهێزەکانی کەسایەتی خۆی بدۆزێتەوە و لێیان تێبگات و، بەپێی توانای خۆی بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ بگرێت. هەروەك پێویستە هەوڵ بۆ چارەسەرکردن و ڕیشەکێشکردنی گرفت و کەموکوڕیەکان بدات.

٢- پێویستە مرۆڤ فێری ئەوە ببێت کە چۆن لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوەکاندا بە گەشبینییەوە هەڵیان بسەنگێنێت و، لە گۆشەنیگایەکی فراوانەوە سەیریان بکات، پێویستە ئەو ڕاستییە لەبیر نەکەین کە "ئەوەی باش دەبینێت باشیش بیردەکاتەوە، ئەوەی باش بیردەکاتەوە تام و چێژ لەژیان وەردەگرێت".

٣- پێویستە مرۆڤ بەئاشتەوایی لەگەڵ خودی خۆی و، خێزان و، کۆمەڵگە و ئەو دنیایەی تیایدایە بژی، ئەو کەسەی کە لەگەڵ خودی خۆی و چواردەورەکەی دوژمنە، هیچ دۆستێکی دەستناکەوێت.

٤- ڕەچـاوی شـێوازی گونجـاوی نـانخواردن بکـەن و خـواردنی تەندروست هەڵبژێرن، چونکە خواردنی نا تەندروسـت و ناهاوسـەنگ سترێس زیاد دەکات.

٥- پێویستە ژیانتان لەگەڵ ئامانجەکانتانـدا یەکبخـەن. پێویسـتە بیرکردنـەوە و، قسـەکردن و، هەڵسـوکەوت و ئامانجـەکانتان لـەناو چوارچێوەیەکی گونجاو و ڕێکدا لەقاڵب بدرێت.

٦- پێویستە مرۆڤ لە گۆشەنیگای تایبەتی خۆیەوە سەیری دونیا و کەسەکانی چواردەوری نـەکات، چـونکە سـەیرکردنی کەسـانی تـر لـە پەنجـەرەی ئـەو کەسـە خۆیـەوە، بـە بـەردەوامی سترێسـی لەسـەر دروست دەکات.

٧- کاتێـك ڕووبـەڕووی کـارێکی نـەخوازراو دەبنـەوە ئـەو سـاتە تووشی ناڕەحەتیتان دەکات، بەڵام دوای مەخەن بەڵکو بە ڕێکوپێکی جێبـەجێی بکـەن. بیرتـان نەچـێت گـرنگترین هـەنگاو لەسەر ڕێگـای بەختـەوەری بریتییـە لـە بەرەنگاربوونـەوەی تەنگوچـەڵەمە و ناڕەحەتیەکان.

٨- وەکـو هەنـدێك لـە مرۆڤـەکان کـە سترێسـیان لەسـەرە بـۆ دوورکەوتنـەوە لـە کاریگـەری ڕووداوەکـان ئـەلکحول یـاخود ڕێگـای بەکارهێنانی دەرمان هەڵمەبژێرن.

٩- کاتەکانی خەوتنتان ڕێکبخەن.

١٠- کتێب خوێندنەوە، سەعیکردن، نووسین، وەرزشکردن، پیاسەکردن لەهەوای پاکدا، گەشت کردن، ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەکەمکردنەوەی سترێسدا.

١١- باوەڕو ڕەوشت کاریگەری بەهێزیان لەسەر مرۆڤ هەیە، لەبەرئەوە بایەخدان بە لایەنی ڕۆحی و ڕەوشتی تایبەتمەندیەکی گرنگی ترە بۆ کەمکردنەوەی سترێس.

١٢- فێری تەکنیکەکانی پشوودان و خۆئارامکردنەوە ببن.

١٣- سوود لەکاتەکانی دەستبەتاڵی وەربگرن.

١٤- هەوڵبدەن ڕووخۆش و دەم بە پێکەنین بن.

بێگومان باوەڕی بەهێز کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر مرۆڤ و یارمەتی دەدات بەسەر سترێسەکانی ژیانیدا زاڵ بێت، چونکە مرۆڤی باوەڕدار خۆی لە دەمارگیری و دژایەتی بەدووردەگرێت و، خۆی بە ڕووداوی لاوەکییەوە خەریك ناکات، بەڵکو بە دوای حیکمەتەکانیاندا دەگەڕێت. کەواتە باوەڕ دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ جوان ببینێت و، باش بیربکاتەوە و، تام و چێژ لە ژیان وەربگرێت.

هەنگاوی سیازدەهەم

نەخشە بۆ سەرکەوتن دابنێن

لەبیرتان بێت!

سەرکەوتن بە پارە ناکڕدرێت و، داواناکرێت، بەڵکو بە مێشك و، ئیرادە و، ئارامگری و، پلان و، هەوڵدان بەدەست دەهێنرێت.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستا خالید ئێرتوغروڵی خۆشەویست!

ئێمە گرووپێك خوێندکاری پۆلی دووەمی ناوەندین. ئێوە لە ڕێگەی کتێبەکانتانەوە دەناسین. ناونیشانەکەتمان لە مامۆستای زیندەوەرزانیمان وەرگرت کە نامە ئاڵوگۆڕ دەکات لەگەڵتان.

ئێمە کۆمەڵێك خوێندکاری سەرکەوتووین، منیش نمرەکانم باشە. هەموومان بە نیازین لە زانکۆیەکی باش وەربگیرێین. لەم بوارەشدا مامۆستاکانمان و خێزانەکانمان متمانەی تەواویان هەیە پێمان. لێرەدا

پرسـیاری ئێمـه ئەوەیـه کـه ئایـا بـۆ ئـەوەی سـەرکەوتنی زیـاتر بەدەستبهێنین چی بکەین باشه؟

لەگەڵ خۆشەویستیمان......

بەناوی گرووپەکەوە، دیدەم تۆرون

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

متمانه بـەخۆبوون بنچینەی هـەموو سـەرکەوتنێکه، بیرکردنـەوەی ئیجابیش ئومێـدمان بـۆ سـەرکەوتن زیـاد دەکـات. دەستخۆشـیتان لێ دەکـەم، منـیش بـاوەڕم بـەوە هەیـه کـه ئێـوه بـەهۆی ئـەم جـۆره بیرکردنەوەیەتانەوە دەتوانن سەرکەوتنی گەوره بەدەستبهێنن، بەڵام پێویسته بەردەوام بن لەسەر هەوڵدان و تێکۆشان و تەمەڵی نەنوێنن.

أ- هەنگاو بەرەو سەرکەوتن بنێن:

بەهەڵسوکەوتەکانتاندا بچنەوە و ئەم پرسیارانه له خۆتان بپرسن:

* ئایا بەپێی پێویست لەوانەکاندا چالاکم؟
* ئایا ئامانجەکەم بەڕوونی دیاریکردووه؟
* تواناکانم تا چەند گونجاون بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانم؟
* ئایا خۆم و تواناکانم بەپێی پێویست دەناسم؟
* که سەعی دەکەم بەپێی پێویست زانیاریەکانم لەبیردەمێنێت؟
* هۆکاره بێزارکەرەکان له چواردەوری خۆم دووردەخەمەوه؟

* پلان بۆ سەعیکردن دادەنێم؟

* ئایا هاورێکانم حەزیان بە سەرکەوتن هەیە؟

* ئایا لەدڵەوە سەرکەوتنم دەوێت؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە. ئەگەر لەنێوان وەڵامەکاندا نەخێر هەبوو بەخێرایی هەوڵ بۆ گۆڕینیان بدەن.

ب- زەمینەسازی بکەن بۆ سەرکەوتن:

بێگومان سەرکەوتن پێویستی بە زەمینەیەکی لەبار هەیە، زۆر ناوەند و هۆکاریش هەن کە کاریگەرییان لەسەر پێکهێنانی ئەو زەمینەیە هەیە، لەوانەش:

١- خێزان: هەموو کەسێك پەروەردە و خواست و خولیا و هەڵسوکەوتە ئیجابیەکانی لە خێزانەکەیەوە وەردەگرێت، هەروەك پاڵپشتی مەعنەوی و پارێزگاریش لەوێوە بەدەستدەهێنێت.

خێزان بۆ هەر کەسێك ناوە بۆ هەموو جوانی و، باشی و سەرکەوتنەکان. لە ئەزموونی پەروەردەییمدا کە لە بیست و پێنج ساڵ نزیك دەبێتەوە، ئەوە تێگەیشتم کە کەشی ئارامی ناو خێزان گەورەترین کاریگەری هەیە لەسەر سەرکەوتنی مرۆڤ و دامەزراوی لە ژیاندا، بەپێچەوانەشەوە پشێوی و نائارامیەکانی ناو خێزان یەکێکە لە گەورەترین هۆکارەکانی سەرنەکەوتن.

٢- مامۆستاکان و کەسانی دەوروبەر لە قوتابخانە:

خوێندنگا تەنها ناوەندێك نیە بۆ خۆئامادەكردن بۆ چوونە ناو كایە جیاوازەكانی ژیانـەوە، بـەڵكو لـە هـەمان كاتـدا بەشـێكە لـە ژیـان، لەبەرئەوە ڕۆڵێكی گرنگ دەبینێت لە سەركەوتنی مرۆڤدا.

ئەگـەر كەشـی نـاو پـۆل و قوتابخانـە بـاش بێـت ئـەوا مامۆسـتا دەتوانێت زیاتر گرنگی بە قوتابیەكانی بدات و لێیـان نزیـك بێـت، كـە ئەمەش هۆكارێكی گرنگە بۆ هاندانیان بەرەو سەركەوتن.

ئـەو كەسـانەی كـە نەخشـە بـۆ داهـاتوو دەكێشـن و بەشـێوەیەكی هاوسەنگ و ڕێكخراو هەنگاو بەرەو بەدیهێنانی ئامانجەكانیان دەنـێن، دەتـوانن لـەپێناو گەیشـتن بـە سـەركەوتندا سـوود لـە كاریگەرییـە ئیجابیەكانی ژینگە و ئاستی كلتـوری و پەیوەندییـەكانیان وەربگـرن. هـیچ سـەركەوتنێك لـە خۆیـەوە نایەتـەدی، ئەگـەر كەسـێك پلـەی بەرزبووبێتـەوە بـۆ ئاسـتێكی دیـاریكراو، ئـەوا سـەرەتا بـە هـەوڵ و تێكۆشانی خۆی، پاشانیش بـە هاوكـاری دەوروبەرەكـەی توانیویـەتی بگات بەو ئاستە. جا ئەگەر دەتانەوێت لە داهاتوودا ببن بـە كەسـانێك كە بە ڕاستی متمانەتان بە خۆتان هـەبێت و بیرۆكـە نموونەییـەكانتان لە واقیعـدا بـەدیبهێنن، ئـەوا بەوپـەڕی عـەزم و ئـیرادەوە بـەرەو ئـەو ناوەندانـە هـەنگاو بنـێن كـە دەتانگەیـەنێت بـە ئامانجـەكانتان و، لـە كەس و ناوەندە زیانبەخشەكان دووربكەونەوە.

٣- ڕاگەیاندن:

بێگومان ڕاگەیاندن کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر سایکۆلۆژیای منداڵان و گەنجان دەکرێت ڕۆڵی گەورە ببینێت لە گەشەپێدان و بەرەو پێشبردنی کلتوری کۆمەڵگەدا، هەرچەندە بە داخەوە لە ئێستادا ڕاگەیاندن نەیتوانیوە ئەم ئەرکە گرنگە بەجێبهێنێ. میدیا هێزێکی کاریگەرە لە ژیانی مرۆڤەکانی ئەم سەردەمەدا و دەتوانێت مرۆڤەکان بەو جۆرە ئاڕاستە بکات کە دەیەوێت، هەر لەبەر ئەوەشە کە ئەگەر بێت و بەدیوە نەرێنییەکەیدا بەکاربهێنرێت ئەوا زیانی زۆری دەبێت.

لەبەرئەوە پێویستە ڕاگەیاندن هۆکارێك بێت بۆ پێشخستنی کۆمەڵگا و ببێتە سەرمەشقێکی باش بۆ گەنجان و لاوان، چونکە ئەگەر ناوەندەکانی ڕاگەیاندن ئەم لێپرسراوێتییە لە ئەستۆ نەگرن ئەوا چەندین کێشە و گرفت لەناو کۆمەڵگادا دێتە ئاراوە کە چارەسەریان ئەستەم دەبێت.

ج- لە پێناو سەرکەوتندا پەیوەندی تۆکمە و باش لەگەڵ کەسانی دەورووبەرتاندا دروست بکەن:

ئەو کەسەی چاوەڕوانی سەرکەوتن دەکات و هەوڵی بۆ دەدات، پێویستە کاتەکانی بە فیڕۆنەدات و هەوڵ و ماندووبوونەکانی بێ ئەنجام نەبن. سەرکەوتن بە بڕیاری ڕاست و دروست و سەعیکردنی

پلان بۆ دارێژراو و دروستکردنی پەیوەندی باش لەگەڵ کەسانی چواردەوردا دێتە ئاراوە. بەستنی پەیوەندی باش لەگەڵ دەوروبەردا بە مانای پەسەندکردنی هاوکاری ماددی و مەعنەوی کەسانی چواردەور دێت، کە ئەمەش کاریگەری ئەرێنی لەسەر سەرکەوتن هەیە. کەواتە پێویستە لە خۆمان بپرسین پێویستە پەیوەندی ئەرێنیمان لەگەڵ کێدا هەبێت؟

١- لەگەڵ خێزاندا:

خێزان ئەو ناوەندەیە کە زۆرترین فیداکاری تێدا دەکرێت بۆ قوتابی، چونکە دڵی دایك و باوك وەکو قوتابخانە وایە بۆ منداڵ. لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا لە دیالۆگێکی هێمنانە و پەیوەندییەکی گەرموگوڕی تۆکمەدا بێت.

٢- لەگەڵ مامۆستادا:

بێگومان مامۆستا زۆر دڵخۆش دەبێت بە سەرکەوتنی قوتابی. بێگومان ئێمەی مامۆستا بە هەواڵی سەرکەوتنی قوتابیەکانمان زۆر شادومان دەبین، چونکە هەوڵەکانمان هاتوونەتە بەرهەم. واتە دڵخۆشین بە بینینی ئەنجامی هەوڵەکانمان. ئەگەر قوتابی لە دیالۆگی بەردەوامدابێت لەگەڵ مامۆستاکانیدا ئەوا دەتوانێت بەشێوەیەکی باشتر هەنگاوەکانی بەرەو بەدەستهێنانی سەرکەوتن ڕێکبخات.

٣- لەگەڵ هاوڕێکاندا:

مرۆڤ بۆ ئەوەی هەلی سەرکەوتنی زیاتر بۆ بڕەخسێت لە ژیانـدا، پێویستە لەگەڵ کۆمەڵێك کەسی باش و باوەڕپێکراودا پەیوەندی دروست بکات، چونکە بنچینەی خوێندنی سەرکەوتوو، هەوڵدان و سەعیکردنی بە کۆمەڵە. کەواتە پێویستە بە دوای کەسانی سەرڕاست و باوەڕپێکراو و بەوەفادا بگەڕێن کە ژیانی خۆی بۆ سەعیکردن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن تەرخان کردبێت. لەبیرتان نەچێت هاوڕێ خووی هاوڕێ نزیکەکانی دەگرێت و وەکو ئەوانی لێ دێت، پێویستە وریابن لەو هاوڕێیانەتان نەچن کە هەڵسوکەوتیان جوان نییە.

٤- لەگەڵ توێژەرانی کۆمەڵایەتیدا:

پێویستە کەسانی شارەزا ڕێنمایی ڕەوشتی و دەروونی پێشکەش بە خوێندکار بکەن بۆ ئەوەی لە خودی خۆی تێبگات و، بتوانێت کێشەکانی خۆی چارەسەر بکات و بڕیاری ڕاست و دروست بدات. هەروەها پەیوەندییەکانی لەگەڵ دەوروبەریدا فراوان بکات و بەشێوەیەکی هاوسەنگ خۆی بەرەو پێش ببات.

هەنگاوی چواردەهەم

پۆزشی لەبیرچوونەوە لەبیر خۆتان ببەنەوە

لەبیرتان بێت!

لەبیرچوونەوە چەندین هۆکاری بایلۆجی و سایکۆلۆجی هەیە، کە دەتوانرێت رێگەیان لێ بگیرێت. بیرتان نەچێت پۆزش هێنانەوە بۆ بیرچوونەوە گەورەترین بەربەستە لەبەردەم سەرکەوتندا.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستا خالید!

یەکەمجار باوکم رێنمایی کردم نامەتان بۆ بنووسم، بەڕاستی وەڵامەکانتان زۆر یارمەتیدەرم بوون لە کردنەوەی زۆرێك لە گرێ کوێرەکانی ژیانمدا، لەبەرئەوە لە ناخەوە سوپاستان دەکەم... ئەمجارەش لەم نامەیەدا دەمەوێت باسی کێشەیەکی دیکە بکەم

ئەویش لەبیرچوونەوەیە. بەردەوام بیرم پەرش و بلاوە، ناتوانم بۆ ماوەیەکی زۆر زانیارییەکان لە بیر و هۆشمدا بهێڵمەوە. زۆر زوو شتم لەبیردەچێتەوە. دەتوانن لەم بارەیەوە یامەتیم بدەن؟ دووبارە سوپاستان دەکەم

جەلال ئۆنلو

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

دیارە لەبیرچوونەوە یەکێکە لەو کێشەو گرفتانەی کە زۆربەمان بەدەستییەوە دەناڵێنین، ئەگەر لەبیرچوونەوە لە هەڵکشاندا بێت، ئەوا کێشەی جدی لە ژیانی مرۆڤدا دەخولقێنێت، بەڵام ئەگەر لە سنووری ئاساییدا بمێنێتەوە، ویستی پێداچوونەوە و فێربوون و بەدواداچوونی بەردەوام دروست دەکات.

دیارە پەنابردن بۆ بیانووی (لەبیرچوونەوە) هەر لە سەرەتاوە بە واتای لەدەستدانی سەرکەوتن دێت. ئەو کەسانەی کە هیچیان لەبیرناچێتەوە، خواستێکی جدیان نابێت بۆ فێربوون و لێکۆڵینەوە. ئەم جۆرە کەسانە وا دەزانن کە هەموو شتێك دەزانن. بەڵام ئەو کەسانەی کە شتیان بیردەچێتەوە، بەردەوام وا هەست دەکەن کە پێویستیان بە فێربوون هەیە، ئەمەش گرنگترین هۆکارە بۆ زیادکردنی هەلی سەرکەوتن. ئەگەر لەبیرچوونەوە لەژێر کۆنترۆڵکردنیدا بێت ئەوا

نابێته مایەی ترس و دڵەڕاوکێ، ئەگەر بوویێتە هۆی ئەوەی بەکەم سەیری خۆتان بکەن، ئەوا پێویستی بە چارەسەری زۆر جدی هەیە.

گرنگترین هۆکارەکانی لەبیرچوونەوە:

١- شپرزەیی و بێ تەنسیقی لە ژیاندا.

٢- ڕۆچوون لە خەون و خەیاڵێکدا کە ناتوانرێت بەدیبهێنرێت.

٣- ڕێکنەخستنی کاتەکانی سەعیکردن و خەوتن.

٤- پشێوی ناو خێزان.

٥- بوونی کێشەی جەستەیی و دەروونی لەناو ئەندامانی خێزاندا.

٦- نەبوونی ئامانج و مەبەست لە ژیاندا.

٧- کەمبوونەوەی ئومێد و متمانە.

٨- فەرامۆشکراوی و وەلانراوی لەلایەن دەوروبەرەوە.

ئایا دەتوانرێت بیر لە شتێکی گرنگتر لە مێشك و زاکیرەی مرۆڤ بکرێتەوە؟

هەموو ئەو شتانەی کە بەلای مرۆڤەوە بەنرخ و بەهان و مرۆڤ خاوەنیانە، لەوێدا هەڵدەگیرێن.

زاکیرە گەورەترین دیارییە کە خوای گەورە بە مرۆڤی بەخشیوە و، بە لەدەستدانی مرۆڤ تووشی لەبیرچوونەوەو چەندین گرفتی دیکەی زیهنی دەبێت.

هۆكارەكانی لەبیرچوونەوەی زانیاری:

١- بایەخ نەدان بە زانیاری و باسكردنی وەك بابەتێكی لاوەكی.

٢- گرنگی نەدان بە دووبارەكردنەوەو پێداچوونەوە.

٣- دروستبوونی تەنگژە بەهۆی ڕووداوێكی نەخوازراوەوە.

٤- سەعیكردن بەمەبەستی دەرچوون نەك فێربوون.

زاكیرە چۆن بەهێز دەكرێت و چۆن دەتوانرێت ڕێگە لە لەبیرچوونەوە بگیرێت؟

لەم بارەیەوە چەندین توێژینەوە لەڕووی فسیۆلۆجی و سایكۆلۆجییەوە ئەنجامدراون و، چەندین ڕێگە چارە بۆ چارەسەری ئەم كێشەیە دۆزراونەتەوە.

بەسەرهاتێك: ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ ــ

خوێندكارێكم هەبوو كە بەهیچ شێوازێك نەیدەتوانی پلانی ڕۆژانە دابڕێژێت، فریای سەعیكردن نەدەكەوت، نەیدەتوانی بەڵێنەكانی بباتەسەر، شپرزە و بێزار بوو، هەرچەندە وەكو كەسایەتی كەسێكی ڕووخۆش و بەڕێز و نموونەیی بوو. ڕۆژێك بۆ ئەوەی لەهەڵسوكەوتە ناجێگیرەكانی تێبگەم بانگم كرد بۆ ژوورەكەم. ڕوونكردنەوەكەی زۆر سەیر بوو بەلامەوە.

- وتی: مامۆستا من زۆر شتم لەبیردەچێتەوە. هەندێك جار نەك ئەوەی کە دەمەوێت چی بکەم، بەڵکو لەبیرم دەچێتەوە خۆم کێم. کەسێك کە خودی خۆی لەبیر بچێتەوە دەتوانرێت چاوەڕێی ڕێکخستنێکی جددی و ئەرکێکی جددی لێ بکرێت؟ کێشەی خوێندکارەکەم زۆر جددی بوو دواتر چارەسەری وەرگرت. دوای ماوەیەك کە چاوم پێی کەوت پێم وت ئێستا چۆنی؟

-وتی: زۆر باشم مامۆستا. ئیتر لە بیرم ناچێتەوە کە کێم.

لەبیرتان بێت!

چەند چارەسەرێك بۆ لەبیرچوونەوە:

١- بڕیار لەسەر لەبیرنەچوونەوە بدەن جەخت لەسەر ئەوە بکەنەوە کە ژیانێکی ڕێکخراو بژین.

٢- باری تەندروستیتان پشتگوێ مەخەن.

٣- پلان بۆ سەعیکردن دابنێن.

٤- هەوڵبدەن بە خۆشحاڵییەوە بەرەو پیری فێربوونی زانست و زانیاری نوێ بچن.

٥- پێش ئەوەی زانیارییەکی نوێ فێربن، زانیارییەکانی پێشوو بە بیر خۆتان بهێننەوە و هەردووکیان بەراورد بکەن.

٦- ئەو وشەو زانیارییانەی کە وەك کلیل وان بۆ بابەتە گرنگەکان لە مێشکتاندا جێگیریان بکەن و بە قەڵەم ڕەنگیان بکەن.

٧- پلان بۆ پێداچوونەوەی زانیارییە نوێیەکان دابنێن.

٨- فێربـوون بـە سـەرنجەوە و پێداچـوونەوەی پێویسـت بـۆ بابەتەکان، ئەنجامی کاریگەری هەیە لە تاقیکردنەوەکاندا.

٩- لە پێش خەوتندا کات بۆ پێداچوونەوە دیاری بکەن.

١٠- بە شەوق و زەوقەوە پێشوازی لە فێربوون بکەن.

١١- بابەتـە گرنگـەکان دەستنیشـان بکـەن و لـە پرۆگرامـی سەعیکردنتاندا بایەخی زیاتریان پێ بدەن.

١٢- لە خشتەدا لیستی ئەو بابەتانە دیاری بکەن کە پێویستە فێریان ببن.

١٣- بـۆ ئـەوەی بابەتـەکانتان لەبیرنەچێتەوە لـە دڵـی خۆتانـدا دووبارەیان بکەنەوە.

١٤- لە دەفتەری تێبینیدا ئیشە گرنگەکان و مەوعیدەکانتان تۆمار بکەن، بۆ ئەوەی بتوانن هەموو بەیانیەك چاویان پێدا بخشێننەوە و لەبیرتان نەچنەوە.

١٥- داوا لە کەسێکی متمانەپێکراو بکەن ئیشە پێویستییەکانتان بیربخاتەوە.

١٦- لیسـت دروسـت بکـەن بـۆ ئـیش و کارەکـانی ڕۆژانـە و، ئـەو شـتومەکانەی دەتانـەوێت بیـانکڕن و، نـاوی ئـەو کەسـانەی کـە دەتانەوێت پەیوەندییان پێوە بکەن.

١٧- کارێـك کـه پێویسـت بـوو ئـه‌نجامی بـده‌ن، ڕۆژانـه له‌گـه‌ڵ ئیشێکی دیکه‌دا یه‌کی بخه‌ن. بۆ نموونه خواردنی ده‌رمان و چاره‌سه‌ر له ته‌ك ژه‌مه‌کانی خواردندا.

که‌واتـه له‌بیرچـوونه‌وه بـه هـه‌ل بـزانن، بـۆ ئـه‌وه‌ی تووشـی له‌بیرچوونه‌وه نه‌بن و به‌شێوه‌یه‌کی ڕێکخراو بژین، لێکۆڵینه‌وه بکه‌ن و سه‌رله‌نوێ ژیانتان ڕێکبخه‌نه‌وه، ئه‌مه ده‌رگای دیکه‌ی سـه‌رکه‌وتن بـه ڕووتانـدا واڵا ده‌کـات. لـه‌بیرتان بێـت، له‌بیرچـوونه‌وه هـه‌لێکی زۆر گه‌وره‌یه بۆ فێربوونی زانیاری نوێ. ئه‌وه‌نده به‌سه کـه پـه‌نا نه‌به‌نـه به‌ر پۆزشی (له‌بیرم ده‌چێته‌وه).

هەنگاوی پانزەهەم

بەردەوام بە ڕێکخراوی سەعی بکەن

لەبیرتان بێت!

یەکێك لە گەورەترین یاساکانی سەرکەوتن، سەعیکردنی بەردەوام و بەرنامە بۆ داڕێژراوە. ئەمەش بە هەوڵـــــدان و ئـــــارامگران بەدەستدەهێنرێت.

نامەی خوێنەرێك:

بەڕێز مامۆستا خالید ئێرتوغروڵ

سەرەتا ڕێز و خۆشەویستی تایبەتمان هەیە بۆ بەڕێزتان. ئێمە دوو هـاوڕێین لـە پـۆلی دووەمـی سـەرەتاییەوە لـە خوێنـدنگا پێکـەوەین. ئێستا لـە پـۆلی چـواری دواناوەنـدین. زۆر سـوودمان لـە کتێبـەکانتان وەرگرتـووە، هـەر بۆیـە بڕیارمانـدا ئـەم نامەیـەت بـۆ بنووسـین. ئـەم نامەیەی کـە نووسـیومانە پەیوەنـدی بـە سـەعیکردنەوە هەیـە. ئێمـە

سەرەڕای ئەوەی کە زۆر حەزمان لە خوێندنە، بەڵام ئەو خووەمان تیادا دروست نەبووە کە بە ڕێکوپێکی سەعی بکەین، هیواداریین کە لەم بارەیەوە ڕێنماییمان بکەن...

ئەگەر داواکاریەکەمان بە هەند وەربگرن زۆر خۆشحاڵ دەبین.

لەگەڵ ڕێزماندا.

---------------- سەلمە-ئایدان ----

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

سەعیکردنی بەردەوام و ڕێکخراو باشترین دەستکەوتە بۆ خوێندکار، بەڵام ئەو کەسانەی دەڵێن ناتوانین لەسەر سەعیکردن بەردەوام بین زۆرجار ئەم دەستەواژانە دووبارە دەکەنەوە "هەموو ڕۆژێك سەعیکردن لە هەمان شوێندا و لەسەر هەمان مێز بێزارمان دەکات، لەبەرئەوە ناتوانین بەشێوەیەکی ڕێکوپێك لەسەر سەعیکردن بەردەوام بین"!. لێرەوە تێدەگەین کە چەندبارەبوونەوەی ئیشەکان بێ ئەنجامدانی گۆڕانکاری مرۆڤ تووشی بێزاری و نائارامی دەکات. بۆ ئەوەی ئەم گرفتەش چارەسەر بکەین، پێویستە لە دیدگایەکی تازەوە لە مەسەلەکە بڕوانین و ئەم خووە بگۆڕین.

بۆ ئەم مەبەستەش سەرەتا وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە:

١- بۆچی بێزاردەبن کاتێك لەو ژوورەدا سەعی دەکەن؟

٢- كوێی ژوورەکەتان بە دڵ نیە؟

٣- زەوقی ئێوە ڕەچاوکراوە لە ڕێکخستنی ژوورەکەدا؟

٤- دایکتان هاوکاریتان ناکات لە ڕێکخستنی ژوورەکەتاندا؟

٥- ڕەنگ و دیزاینی ژوورەکە چۆن بێت دڵتان دەکاتەوە؟

لەبارەی ئەم بابەتەوە مێشکتان ماندوو بکەن و فیکرەی نوێ جێبەجێ بکەن.....

هەموو ئەو کەلوپەلانەی کە بەردەوام لەبەرچاون لە ژوورەکەتاندا بێزارتان دەکەن، لەبەرئەوە سەرلەنوێ چاویان پێدا بگێڕنەوە و هەوڵبدەن بە جۆرێکی نوێ ڕێکیان بخەنەوە، بۆ ئەوەی پێکهاتەکانی ژوورەکە بێزارتان نەکات و لە سەعیکردن ساردتان نەکاتەوە، پێویستە گۆڕانکاری تیادا ئەنجام بدەن و بیخەنە سەر بارێکی سەرنجڕاکێش بۆ ئەوەی تیایدا ئاسوودەبن.

سەرەتا لەبارەی چۆنیەتی ژووری سەعیکردنەکەتانەوە بیر لە مۆدێلێکی دیاریکراو بکەنەوە، بۆ ئەو مەبەستەش سەیری چەند گۆڤار و پەیجێکی تایبەت بکەن. یاخود کاتێك سەردانی ماڵی هاوڕێکانتان دەکەن سەرنج لە شێوازی سەعیکردن و شوێنی سەعیکردنەکەیان بدەن. بیر لەوە بکەنەوە کە تابلۆی نووسینی سەرنجڕاکێش بە دیوارەکاندا هەڵبواسن بۆ ئەوەی لایەنی دەروونیتان ئاسوودەبێت.

ئەگەر حەزتان لە دیزاینێکی دیاریکراو بوو ئەوا دەست بکەن بە پراکتیزەکردنی. پێویستە هەوڵبدەن خۆتان بۆیاخی ژوورەکەتان بکەن بۆ ئەوەی پارەیەکی زۆر بۆ ئەو مەبەستە خەرج نەکەن. لەم قۆناغەی تەمەندا هەم گەنجن و بەهێزن و، هەم لە بەرامبەر تازەگەرییەکاندا کراوەن. کەواتە بۆچی تواناکانی خۆتان ناخەنە کار؟ لەم نێوەندەدا ئەگەر هاوڕێیەکی ڕاستەقینەتان هەیە دەتوانن بەشداری پێ بکەن لە کارەکەدا. هەوڵبدەن لەکاتی گونجاودا ئەم بابەتە لای دایك و باوکتان بکەنەوە بۆ ئەوەی لە دژتان نەوەستنەوەو داواکەتان پەسەند بکەن. هەروەها بەشێوەیەکی جوان پلانەکەتان بخەنە بەردەمیان، بۆ ئەوەی بە خۆشحاڵییەوە پێشوازی لە کارەکەتان بکەن. بەم شێوەیە پێشنیارێك کە بیر لە هەموو خاڵەکانی کراوەتەوە، ئەگەرەکانی پەسەندکردنی زیاترن. پاککردنەوەو بۆیاخکردنی ژورێك پێویستی بە ڕۆژێك هەیە. دوای ئەوەش پێویستە کەلوپەلەکانتان بەجوانی لەجێگەی خۆیاندا دابنێنەوە. ئیتر کە دایك و باوکتان ئەنجامی کارەکەتان دەبینن شانازیتان پێوە دەکەن.

هەنگاوی دوای ئەمە ئەوەیە کە بە ویستی خۆتان هەندێك لە کەلوپەلەکانی ژوورەکەتان تازە بکەنەوە و هەوڵبدەن خەرجی زۆری نەوێت. بۆ ئەم کارەش دەتوانن داوای هاوکاری لە هەندێ لە

ئەندامانی خێزانەکەتان بکەن، بۆ ئەوەی هەریەکەیان بەپێی توانای خۆی یارمەتیتان بدات.

ئەگەر کتێبخانەو دۆلابەکەتان کۆن بووە دەتوانن بەجۆرێك لەگەڵ دیکۆری تازەدا بگونجێت بۆیاخیان بکەن یان ڕووپۆشێکی جوانی بکەن. بەو شێوەیەش وەکو ئەوە وایە تازە کڕیبێتتان. سەبارەت بە دیوارەکانی ژوورەکەتان پێویستە بە تەواوەتی ڕەنگدانەوەی کەسایەتیتان بێت، بۆ ئەو مەبەستەش دەتوانن چەند تابلۆ و پۆستەرێکی جۆراوجۆری پیادا هەڵبواسن.

هەروەها باش وایە کە ئینجانەی گوڵی سروشتی لە ژوورەکەتاندا دابنێن، بۆ ئەوەی دیمەنێکی جوان بە ژوورەکەتان ببەخشێت و ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە کاریگەری ئیجابی لەسەر لایەنی تەندروستی و دەروونیتان هەیە. لەکۆتایی هەموو ئەو هەوڵانەدا، ئێواران کە دەگەنە ماڵەوەو دەرگای ژوورەکەتان دەکەنەوە ئەو ژوورە سەرنجڕاکێشە لەبەرامبەرتاندا دەرکەوێت کە دڵتان دەیخوازێت و بەخواست و زەوقی خۆتان دروستتان کردووە، بۆیە بە پەرۆشییەکی زیاترەوە سەعی دەکەن و دەخوێننەوە.

بێگومان لە ژوورێکی لەم جۆرەدا دەتوانن بە ئاسوودەیی سەعی بکەن و لەکاتی سەعیکردندا مێزەکەتان بە جوانی بڕازێننەوە. هەوڵبدەن ئەو جۆرە گوڵە لەسەر مێزەکەتان دابنێن کە حەزتان

لێیەتی. هەروەها دەتوانن بە دانانی سەعات و قوتویەکی جوانی قەڵەم و کۆمەڵێك قەڵەمی ڕەنگاوڕەنگ دیمەنێکی جوان بە مێزەکە ببەخشن و ڕۆژانە دیکۆری مێزەکەتان بگۆڕن. واتە جێگای شتەکانی سەر مێزەکە بگۆڕن. بۆ ئەوەی چێژ لە سەعی کردن وەربگرن. کەواتە تاقی بکەنەوە، بۆ ئەوەی لە وانەکانتاندا سەرکەوتوو بن.

چەند ڕێنماییەکی گرنگ:

بۆ ئەوەی سەعیکردن بەهەمەداربێت پێویستە ئەم یاسایانە لەبەرچاوبگیرێن:

١- پێویستە لەکاتی سەعیکردندا خۆتان لە هەندێك کێشە ڕزگار بکەن و، لە خەیاڵ بڵاوی دووربکەونەوە.

٢- هەوڵبدەن لە دەنگەدەنگی کەسانی دەوروبەر و تەلەفزیۆن و زەنگی دەرگا... دووربکەونەوە بۆ ئەوەی کار نەکەنە سەر سەعیکردنەکەتان.

٣- پێویستە لەکاتی برسێتیدا خۆتان خەریك نەکەن بە سەعیکردنەوە، چونکە سوودی لێ نابینن.

٤- هەوڵبدەن بیر لەو کێشەو ڕووداوانە نەکەنەوە کە بێزارتان دەکەن، چونکە تاقەتی سەعیکردنتان نامێنێ.

٥- تا دەتوانن با کەش و هەوای ژووری سەعیکردنتان نە زۆر گەرم نە زۆر سارد بێت.

٦- بۆ ئەوەی لەکاتی سەعیکردندا بەردەوام هەڵنەسن و دانەنیشن، با کتێب و مەلزەمەکانتان لەبەردەستاندا بێت.

٧- هەوڵبدەن لەکاتی سەعیکردندا کات بەفیڕۆ نەدەن و بەشێوەیەکی کاریگەر سوودی لێ وەربگرن.

٨- لەکاتی سەعیکردندا بەردەوام خۆتان کۆنترۆڵ بکەن و، خۆتان ببنە دادوەر بەسەر خۆتانەوە.

٩- بۆ ئەوەی بە باشی سوود لە کاتەکانتان وەربگرن هەوڵبدەن لە تەلەفزیۆن دووربکەونەوە، ئەگەر ویستتان سەیری بەرنامەیەکی دیاریکراو بکەن، ئەوا لەکاتی پشووەکەتاندا سەیری بکەن.

١٠- پێویستە لەکاتی سەعیکردندا ناو بەناو پشوو بدەن، بەڵام ڕەچاوی ئەوە بکەن کە کاتی پشووەکانتان نە زۆر کورت نە زۆر درێژ بێت.

١١- پێویستە بە باشی چاودێری ئەوە بکەن کە ئایا لەسەر ئەو پلانە دەڕۆن کە داتانناوە یاخود نا.

١٢- پلانەکەتان لە شوێنێکی وادا هەڵبواسن کە ببیینن و هەوڵبدەن لێی دانەبڕێن.

١٣- ئەگــەر لــە شــوێنی ســەعیکردنتان بێــزار بــوون دەتــوانن شوێنەکەتان بگۆڕن.

١٤- پێویستە پاش ئەوەی دوای نان خواردن کەمێك ئیسراحەتتان کرد دەستبکەن بە سەعیکردن.

١٥- دەتــوانن مــاوەی ســەعیکردن ٤٥-٥٠ خولــەك و مــاوەی پشووەکان بە ١٠ خولەك دابنێن.

١٦- ئەگــەر ناچــارنەبوون لــە دوای ســەعیکردن لــە وانەیەکــدا ڕاستەوخۆ دەست مەکەن بە سەعیکردن لە وانەیەکی دیکەدا کە نزیـك بێت لێوەی. هەوڵبدەن یەك لەدوای یەك سەعی لە وانـە جیاوازەکانـدا بکەن بۆ ئەوەی هەست بە بێزاری و بێتاقەتی نەکەن.

١٧- پێویســتە ڕۆژانــە ســەعی بکــەن و، بــەبێ ئــەوەی مــاوەی سەعیکردن درێژبکەنەوە و ساردببنەوە، بەردەوام بن لە سەعیکردن.

١٨- هەرکەسێك لەکاتێکی دیـاریکراودا مێشـکی ئامادەیـەو باشـتر لەو بابەتانە تێدەگات کە دەیانخوێنێتـەوە، لەبەرئـەوە پێویسـتە لـەو کاتەدا دەست بە سەعیکردن بکەن.

١٩- پــێش دەســتکردن بــە ســەعیکردن لەوانەیەکـدا هەوڵبـدەن بەشــێوەیەکی گشــتی چــاو بــە بابەتەکــەدا بخشــێنن و بیرۆکەیــەك لەبارەیەوە وەربگرن، هەروەها بە هێواشی و بە سـەرنجەوە بابەتـەکە بخوێننەوە و، هێڵ بە ژێر دەستەواژە و بڕگە گرنگەکاندا بهێنن.

٢٠- پێویسته جار جار به بابهتهکاندا بچنهوه، بۆ ئهوهی ڕێگری له بیرچوونهوه بکهن.

٢١- ههوڵبدهن لهکاتی سهعیکردندا تێبینی تۆمار بکهن.

٢٢- پێویسته بهسهرنجهوه سهعی له وانهکاندا بکهن و، بایهخ بهو بابهتانه بدهن که مامۆستا جهختیان لهسهر دهکاتهوه، چونکه لهوانهیه پرسیار لهو بابهتانهدا بهێنێتهوه.

خوشکه خۆشهویستهکانم سهلمه و ئایدان، دڵنیام لهوهی که ههندێك له پێشنیارهکانم جێبهجێ دهکهن، ههوڵبدهن جارێکی تر ئهم شێوازانه تاقی بکهنهوه بێگومان که ئهوکات به زهوق و شهوقهوه سهعی له وانهکانتاندا دهکهن. بێگومان مرۆڤ دهتوانێت له سایهی ژیانێکی بهرنامه بۆ دانراو و پلان بۆ دارێژراودا کۆمهڵێك ئیشی زۆر له ماوهیهکی کورتدا ئهنجامبدات.

کهواته... ههر ئێستا دهستپێبکهن. دڵنیام که له نامهی داهاتووتاندا چهندین مژدهم پێ دهدهن.

هەنگاوی شازدەهەم

لەپێناو سەرکەوتندا سەرەتا متمانەتان بە خۆتان هەبێت، لە پاشان چالاکانە هەنگاو بنێن

لەبیرتان بێت!

چالاك نەبوون کەموکوڕی نییە، بەڵکو نەزانینی هۆکاری چالاك نەبوون کەموکوڕییە.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستای بەڕێزم!

دەزانم کە ئێوەم زۆر ناڕەحەت کردووە بە تەلەفۆن و نامە. سوپاستان دەکەم، بەڕاستی سوودی زۆرم لە سەرنج و تێبینییەکانتان وەرگرتووە. هەروەکو لە نامەی کۆتاییمدا ئاماژەم پێ کردبوو، ناتوانم تەرکیز بخەمە سەر بابەتێکی دیاریکراو، ناتوانم بە سەرنجەوە لە بابەتەکانم بڕوانم. زۆر زوو بێزار دەبم و خەیاڵم دەڕوات. دەزانم بۆ ئەوەی سەرکەوتووبم پێویستە خۆم ماندوو بکەم و گرنگی

بە وانەکانم بدەم. بۆ ئەم مەبەستەش چ ڕێگەیەك بگرمە بەر؟ بەیارمەتیتان وەڵامی ئەم پرسیارەشم بدەنەوە. خوای گەورە تەمەنێکی پڕ بەرەکەت و درێژتان پێ ببەخشێ تا بەردەوام بن لە یارمەتیدانماندا.

دەستەکانتان ماچ دەکەم.

سەفا دۆموش

سەرنج و پێشنیارێك:

گرنگترین تایبەتمەندی بۆ قوتابیەك کە لە خەمی سەرکەوتن و هەوڵی بەدیهێنانی ئامانجەکەیدا بێت، بڕواهێنانیەتی بە سەرکەوتن، لەدوای ئەمەش (چالاکبوون) دێت. ئەگەر قوتابی لەکاتی گوێگرتن بۆ وانەکان و شیکارکردنی پرسیارو خوێندنەوەی بابەتەکاندا چالاك نەبێت و تەرکیزی نەبێت، چاوەڕێی سەرکەوتنی لێ ناکرێت. هەڵبەت پێویست ناکات زۆر لە کەم دیقەتی و چالاك نەبوونیش بترسین، چونکە کەم تا زۆر هەموو کەسێك بەسەری دێت و دەتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت. گرنگ ئەوەیە خوێندکار کەموکوڕییەکانی خۆی ببینێت و ڕێگە چارەی پێویست بگرێتەبەر.

ئایا دەزانن!

پسپۆڕەکان کەم بێ دیقەتی و ناچالاکی بۆ چەند هۆکارێک دەگێڕنەوە، لەوانە:

١- سەرقاڵبوون بە هەندێك لەو کێشەو گرفتانەوە کە مێشك سەرقاڵ دەکەن.

٢- بوونی کێشەی عاتفی.

٣- خۆلانەدان لە هەندێ بابەتی بێ بایەخ و ناپێویست.

٤- ئاگادارکردنەوەی ناپێویست لەلایەن کەسانی دەوروبەرەوە، لەکاتی سەعیکردندا.

٥- قورسی و تێکەڵی ئەو بابەتەی کە سەعی تێدا دەکرێت.

٦- خۆڕانەگرتن و بێ ئارامی.

٧- زوو تووڕەبوون و خەیاڵ ڕۆیشتن.

٨- سەعیکردنی ڕێکنەخراو و بێ بەرنامە.

٩- گرفتی تەندروستی.

١٠- بیرکردنەوەی زۆر و خەیاڵ بڵاوی.

١١- نەبوونی کەش و هەوای لەبار بۆ سەعیکردنی بەرنامە بۆ داڕێژراو.

١٢- هاوڕێی خراپ.

١٣- سروشت و تایبەتمەندێتی وانەکە.

١٤- کەشی ناو خێزان.

ئەمانە چەندین هۆکاری دیکەن لەم چەشنە، پاڵنەری جددین بۆ دەرکەوتنی سەرنج نەدان و ناچالاکی. پێویستە خوێندکار سەرەتا بزانێت کام لەم هۆیانە زیاتر کاری تێ دەکەن، لە پاشان هەوڵ بدات بە لابردنیان بەسەر گرفتەکەیدا زاڵ بێت.

تەکنیکی تەرکیزکردن:

١- متمانەتان بە خۆتان هەبێت کە دەتوانن بەسەر هەڵسوکەوتە نامۆکاندا زاڵ ببن و سەرکەوتووبن.

٢- لەپێش سەعیکردندا ئامانجی خۆتان دەستنیشان بکەن و بزانن چی دەکەن.

٣- هەوڵبدەن لەو بابەتانە تێبگەن کە سەعییان تێدا دەکەن، بەلایەنی کەمەوە بەشێکی بدۆزنەوە کە بتوانن لاتان پەسەندبێت و چێژی لێ وەربگرن.

٤- دووبارە پێداچوونەوە بۆ ئەو بابەتانە بکەن کە پێشتر سەعیتان تێدا کردوون.

٥- لەکاتی سەعیکردندا بوار بۆ چالاکی جۆراوجۆری وەك: خوێندنەوە، نووسین، راڤەکردن برەخسێنن؛ چونکە ئەم شێوازە

کاریگەری ئەرێنی لەسەر بیروهۆشتان دەبێت و، یامەتیتان دەدات کە زوو لە سەعیکردن بێزار نەبن.

٦- پەیوەندی لەنێوان ئەو زانیارییانەدا دروست بکەن کە فێریان دەبن.

٧- شوێن و کەشی لەبارو گونجاو بۆ سەعیکردن تەرخان بکەن و، خۆتان لە کاریگەری ڕووداوی دەرەکی بەدوور بگرن.

٨- ئەو بابەتانەی کە دوورودرێژن و ناتوانن بە ئاسانی لێیان تێبگەن، بەش بەش سەعییان تیایدا بکەن بۆ ئەوەی لە زۆری و قورسی بابەتەکە بێزار نەبن.

٩- وشە ئاڵۆزەکان بە باشی شیبکەنەوە.

١٠- خۆتان لەسەر خووی سەعیکردنی پلان بۆ داڕێژراو ڕابهێنن.

١١- لەو هاوڕێیانە دووربکەونەوە کە کاریگەری نەرێنییان هەیە لەسەرتان.

١٢- هەوڵبدەن هاوسەنگی لەنێوان چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان و سەعیکردندا دروست بکەن.

١٣- لەکاتی ماندووبووندا پشوو بدەن و سوود لە وەرزشکردن وەربگرن.

١٤- لەناو پۆلدا شێوازی پرسیارکردن تاقیبکەنەوە و، زوو زوو بەشداری لە وانەکەدا بکەن، بۆ ئەوەی پەیوەندیتان لەگەڵ وانەکەدا بەهێز و زیندوو بێت.

١٥- لەگەڵ مامۆستاکانتاندا گفتوگۆ بکەن، بۆ ئەوەی وانەکان و مامۆستاکانتان خۆشبوێت.

١٦- ئەگەر پێش وەخت خۆتان بۆ وانەکە ئامادە بکەن، ئەوا دەتوانن لە پۆلدا بەوپەڕی سەرنج و بایەخەوە گوێ لە وانەکە بگرن و بەشداری تێدا بکەن.

١٧- لەکاتی سەعیکردن لە وانەکاندا، سەرنج و تێبینییەکانتان لەبارەیانەوە تۆمار بکەن.

بە کورتی ئەگەر قوتابی خۆی هەوڵ نەدات و تێنەکۆشێت، ناتوانێت هەنگاو بەرەو سەرکەوتن و بەدیهێنانی ئامانجەکانی بنێت. کەواتە باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی بەجۆش و خرۆشەوە سەعی بکەن بریتییە لەوەی کە بایەخ بە وانەکانتان بدەن و بە سەرنج و دیقەتەوە سەعییان تیادا بکەن و هەوڵبدەن لەپێناو بەدەستهێنانی سەرکەوتندا سوود لە سەرجەم هۆکارەکان وەربگرن.

هەنگاوی حەڤدەهەم

پەیوەندی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتاندا ببەستن

لەبیرتان بێت!

دروستکردنی پەیوەندی دۆستایەتی، بە یەکترناسین دەست پێدەکات. هاوڕێیەتی ڕاست و دروست زەمینە بۆ سەرکەوتن دەسازێنێت.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستا،

کاتی یەکترناسینمان ڕۆژی ئیمزاکردنتان بوو لەسەر کتێبەکانتان لە ئەنقەرە، ئەو ڕۆژە چەند پرسیارێکم بەنووسراویی لەسەر پارچە کاغەزێك ئاڕاستە کردن. بەو گرنگی پێدانەی خۆتانەوە هەرلەوێدا چەند پرسیارێکیانت وەڵام دایەوە. بۆ ئەوە سوپاستان دەکەم.

ئێستاش کە ئەم نامەیەتان بۆ دەنووسم کێشەیەکی گەورەترم هەیە، ئەویش ئەوەیە کە ناتوانم بەشێوەیەکی دروست لەگەڵ دەوروبەرم پەیوەندی دروست بکەم و دۆستایەتیان لەگەڵ پێك بێنم. تا بڵێی کچێکی گۆشەگیرم و لە دونیای خۆمدام. چۆن دەتوانم ئەم بارودۆخەم بگۆڕم؟ دەمەوێت منیش لە نێو هاوڕێکانمدا چالاك بم، بەڵام ناتوانم. باوەڕم وایە ئێوە دەتوانن لەم بابەتەدا هاوکاریم بکەن. دوعای سەلامەتی و سەرکەوتنم بۆتان هەیە.

لە ئێستەوە سوپاس بۆ وەڵام دانەوەتان.

بیتول گەنج

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

سازدانی گفتوگۆی هێمنانە لەگەڵ خەڵکیدا و پێکهێنانی هاوڕێیەتی و دوورکەوتنەوە لە ڕق و کینەو دوژمنایەتی و بەسەربردنی ژیانێکی ئاشتیانە، ویستی هەموو کەسێکە، بەڵام زۆرجار ئەم خواستە لە واقیعدا نایەتەدی. لەوانەیە هۆکاری ئەمەش لەلایەن کەسەکەوە یان لە بەرامبەرەکەیەوە سەرچاوە بگرێت. لێرەدا ئەرکی سەرشانی مرۆڤ ئەوەیە کە بەناوی هاوڕێیەتی و نیەتی چاکەوە کاری خۆی ئەنجام بدات، بۆ ئەوەی بتوانێت خواست و ئامانجەکانی بهێنێتەدی.

خوێندکارێکم هەبوو زۆر گۆشەگیر بوو، نەیدەتوانی پەیوەندی هاوڕێیەتی لەگەڵ هیچ کام لە خوێندکارەکاندا دروست بکات و، نەیدەویست لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکاندا ڕۆڵی هەبێت و، نەیدەتوانی لەناو پۆلدا چالاك بێت. سەرەڕای ئەوەی کە زۆر زیرەك و بەڕێز و ڕێکخراو بوو نەیدەتوانی خۆی دەربخات و هاوڕێیەتی کەس بکات.

کاتێك لەبارەی ئەم حاڵەتەوە پرسیارم لێ کرد، سەرەتا نەیویست قسە بکات، بەڵام دوای ئەوەی زۆر سووربووم لەسەر ئەوەی کە وەڵامم بداتەوە، بە شەرم و بێزارییەوە بابەتەکەی بۆ ڕوون کردمەوە و وتی: دایك و باوکم بەردەوام چاودێریان کردووم و سەبارەت بە گاڵتەپێکردن و سوکایەتی پێ کردن لەلایەن خەڵکەوە منیان زۆر ترساندووە.

تا ئێستاش لە ژێر ئەو سترێسەدام. وا بیردەکەمەوە کە هەمووان دوژمنی منن و سوکایەتیم پێ دەکەن. لەبەرئەوە ناتوانم لە دروستکردنی پەیوەندی هاوڕێیەتیدا سەرکەتوویم. بێگومان خۆیشم لەم حاڵە ڕازی نیم و دەمەوێت گۆڕانکاری لە ژیانمدا بکەم... بەڵام نازانم چۆن و لەکوێوە دەست پێبکەم. ئەو کەسانەی کە بە دەست کێشەی لەم جۆرەوە دەناڵێنن، هەمیشە دوورەپەرێز و تەنها

دەمێنمەوە لەناو کۆمەڵدا و مەحکومی ئەو گۆشەگیرییە بوون کە بۆ خۆیان خولقاندووە.

ئەو بنەمایانە چین کە پێویستە پەیڕەوبکرێن بۆ دروستکردنی پەیوەندی ئەرێنی؟

١- خۆتان بۆ دروستکردنی پەیوەندی هاوڕێیەتی ئامادەبکەن و، بۆ ئەو مەبەستەش بە کەموکوڕییەکانی خۆتاندا بچنەوە و بزانن هۆکاری دوورەپەرێزی و گۆشەگیریتان چیە.

٢- دیقەتی هەڵسوکەوتی ئەو کەسانە بدەن کە هاوڕێ دۆست و خۆشەویستن و پەیوەندییان لەگەڵدا ببەستن و، بزانن ئەوان چۆن لەم کارەدا سەرکەوتووبوون.

٣- لە کەسانی خراپ و گێرەشێوێن دووربکەونەوە، چونکە دروستکردنی پەیوەندی دۆستایەتی لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدا دەبێتە هۆی زەرەرمەندبوون.

٤- گرنگی بە ڕێکخستنی بەرگ و پۆشاکەکانتان بدەن و، بە ئەدەبەوە قسە لەگەڵ بەرامبەرەکانتاندا بکەن و تەریقیان مەکەنەوە.

٥- ئەو کتێبانە بخوێننەوە کە لەبارەی هاوڕێیەتی و گفتوگۆ و پەیوەندییەکانەوە نووسراون، بۆ ئەوەی زانیاری پێویست لەو بارەیەوە بەدەستبهێنن.

٦- لەگەڵ کەسانی دەورووبەرتاندا بە ڕەقی ڕەفتار مەکەن و، خاکی و لەخۆبووردووبن. ڕووخۆشی و زمان شیرینی گەورەترین هۆکارن بۆ کردنەوەی دڵی بەرامبەرەکانتان.

٧- هەوڵبدەن مەدح و ستایشی سیفەتە باشەکانی کەسی بەرامبەرتان بکەن.

٨- تا ناچار نەبن ڕەخنە لە هاوڕێکانتان مەگرن و، لەکاتی ڕەخنەگرتنیشدا سەرەتا مەدحی لایەنە باشەکانیان بکەن و، دواتریش بەبێ دڵ شکاندن و سەرزەنشتکردن ئاماژە بە هەڵەکانیان بکەن.

٩- لە ڕۆژە سەختەکاندا بەدەم هاوڕێکانتانەوە بچن و هاوکارییان بکەن و، لە پەیوەندی بەردەوامدا بن لەگەڵیاندا، چونکە بەوەفاترین و خۆشەویستترین هاوڕێ، هاوڕێی ڕۆژی تەنگانەیە.

١٠- دیاری پێشکەش بە هاوڕێکانتان بکەن، بۆ ئەوەی زیاتر خۆشەویستی لەنێوانتاندا دروست ببێت.

١١- تا دەتوانن بەڵێنەکانتان ببەنە سەر بۆ ئەوەی بیسەلمێنن کە کەسانی باوەڕپێکراون و، متمانەی هاوڕێکانتان لەدەست مەدەن.

١٢- بە خۆڕایی و بێ هوودە چاوەڕێی هاوڕێی نموونەیی و بێ کەموکوڕی مەکەن، چونکە سەرەتا خۆتان بەدەرنین لە کەموکوڕی.

١٣- پاشمله باسی هاورێکانتـان مەکـەن، چـونکە ئەمـە هەسـتیان بریندار دەکات. هەروەها هیچیان لێ مەشـارنەوە و متمانـەتان پێیـان هەبێت.

١٤- لە پەیوەنـدی دۆسـتایەتی و هاورێیەتیـدا ئاگاداری سـنووری گاڵتـەکردن بـن، چـونکە زۆرجـار بـەهۆی گاڵتـەوە هـاورێ لەدەسـت دەدرێت.

١٥- ئەگـەر نـاکۆکی لـەنێوان دوو هاورێتانـدا هـەبوو، هەوڵبـدەن بەشێوەیەکی ڕاست و دروست ئاشتیان بکەنەوە.

١٦- هەموو نهێنییەکانتان لای هاورێکانتان بـاس مەکـەن، چـونکە لەوانەیە ڕۆژێ لە ڕۆژان ببێتە دوژمنتان.

١٧- هـاورێی تـازە پەیـدا بکـەن، بـەڵام وەفاتـان بـۆ هـاورێ کۆنەکانیش هەبێت.

١٨- مرۆڤەکان بیرکردنەوە و تێڕوانینیـان بەرامبـەر دونیـا و ژیـان جیاوازە و هەرکەسێك لە ڕوانگەی بیروبۆچوونی خۆیەوە هەڵسـوکەوت دەکـات، لەبەرئـەوە لـە دروسـتکردنی پەیوەنـدی هاورێیەتیـدا ئـەم ڕاستییە فەرامۆش مەکەن.

١٩- ئەو پەندە چەند ڕاستە کە دەڵێـت:"پێم بڵـێ هاورێیـەتی کـێ دەکـەیت، پێـت دەڵـێم کەسـێکی چـۆنیت" لەبەرئـەوەی هەڵبـژاردنی هاورێ کاریگەری لەسەر داهاتووی مرۆڤ هەیە.

لەبیرتان بێت، ئەو کەسەی هاوڕێیەتی گوڵفرۆش دەکات بۆنی خۆشی گوڵەکان دەگرێت، ئەو کەسەیش کە هاوڕێیەتی کوورەدەمێن دەکات بۆنی دووکەڵ دەگرێت.

٢٠- عیبادەتەکان، مرۆڤەکان فێری ڕاستگۆیی و ئەمانەت دەکەن، ئەم دوو سیفەتەش سەرەکیترین وەسفن بۆ ئەو هاوڕێیەتیەی کە مرۆڤەکان بەدوایدا دەگەڕێن. کەواتە سەرەتا ببە بە دۆستی خۆت، چونکە ئەو کەسەی لەگەڵ خۆیدا لە ئاشتی و تەباییدایە، لە هەڵسوکەوتەکانیدا هاوسەنگی هەیە و هەمیشە هاوڕێکانی لە دەوری جەمن.

پێویستە ئەو ڕاستییە لەبیرنەکرێت کە ژیان بە گۆشەگیری و تەنهایی ناگوزەرێت و، بۆ ئەوەی ژیانمان واتایەکی هەبێت و لێوان لێوبێت لە ئاسوودەیی و کامەرانی، پێویستمان بە هاوڕێ بە ئەمەك و وەفادار هەیە، ئەم جۆرە مرۆڤانەش لەنێوانماندا دەژین، ئەوەندە بەسە کە ویستمان هەبێت بۆ دۆزینەوەیان.

مادام وایە فەرموون

هەنگاوی هەژدەهەم

بەرهەڵستی دوژمنەکانی سەرکەوتن بکەن

لەبیرتان بێت!

ویستی سەرکەوتن زۆر گرنگە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ هەنگاوەکانی تردا نەخرێتە گەڕ کاریگەری نابێت. ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر سەرکەوتن هەیە، پێویستە بە باشی و لەکاتی خۆیاندا بکرێتە ئامانج و بەرنامە.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستای بەڕێزم،

هەیەجان و هەستەکانم بە ئاسایی وەربگرن. لەڕاستیدا من شێوازی نامە نووسین نازانم، بەڵام زۆر گرنگ بوو ئەم نامەیە بۆ ئێوە بنووسم. چونکە هێشتاش لەژێر کاریگەریی کتێبەکانی ئێوەدام.

دەمەوێت سەرکەوتوو بم. بۆ ئەمەش دەزانم کە توانایەکی باش و ئیرادەی بەهێزم پێویستە، بەڵام کارتێکەرە دەرەکییەکان کاریگەری نەرێنییان لەسەر سەرکەوتنم هەیە و، دەمەوێت بەرەنگاریان ببمەوە. بێگومان هەرکەسێك خوازیاری سەرکەوتن بێت دەتوانێت بەدەستی بهێنێت، بەڵام زۆر کات دەورووبەرم دەبنە کۆسپێك لەڕێمدا، سەرەڕای جیاوازیی شێوازی بیرکردنەوەیان و هەندێك لە خووە زیانبەخشەکانیان، بەمانەش زۆر هەراسان دەبم.

ئایا دەتوانن لەو بارەیەوە یارمەتیم بدەن، تا بتوانم بەسەر ئەم کۆسپانەدا زاڵ ببم.

زۆر سوپاس...

جەنگیز ئۆزگویور

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا هۆکارەکانی ململانێی نێوان سەرکەوتن و شکست یەکجار زۆرن و، ئەگەر مرۆڤ لەبەرامبەریاندا ڕێگەی دەربازبوون نەدۆزێتەوە، ئەوا بە تێپەڕبوونی کات لە سەرکەوتن دووردەکەوێتەوە. لە ژیانی مامۆستایەتیمدا زۆر قوتابی چالاك و زیرەك و نزیك لە سەرکەوتنم هەبووە، کە بوونەتە قوربانی دەورووبەرێکی نەگونجاو و لە سەرکەوتن دواکەوتوون و، دوای چەند ساڵێك ڕاستی ئەو بابەتەیان بۆ دەرکەوتووە.

ئـــەو هۆكارانـــە چـــين كـــە مـــرۆڤ لـــە ســـەركەوتن دووردەخەنەوە:

١- گرووپی هاوڕێیان:

گرنگترین وتە لەم بارەیەوە ئەو وتـە بەنرخەیـە کـە دەڵێـت: "پـێم بڵێ هاوڕێیەتی کێ دەکەیت، پێت دەڵێم چۆن کەسێکیت!"، چـونکە هاوڕێی خراپ و نامەرد گەورەترین مەترسی هەیە لە ژیانی مرۆڤدا.

پێویستە مرۆڤ ئەم پرسیارە لەخۆی بکات:

"مـن کەسـایەتیەکی چـۆن و سـەرکەوتنێکی چـۆنم دەوێـت؟" لـە پاشان وەڵامی بداتەوە. کەواتە کەسایەتیەکی چـۆن و سـەرکەوتنێکی چۆنتان دەوێت، هاوڕێکانیشتان لەو ڕوانگەیەوە هەڵبژێرن.

کاتێك هاوڕێ هەڵدەبژێرن ئاگاداری ئەم خاڵانە بن:

- کەسێکی پۆزەتیڤ و گەشبینە؟
- ڕەوشتی چۆنە؟
- متمانەی بەخۆی هەیەو هەوڵدەدات سەرکەوتووبێت؟
- پلانی بۆ ژیانی داناوە و خـۆی لەسـەر سـەعیکردنی بەرنامـە بـۆ داڕێژراو ڕاهێناوە؟
- دۆستێکی بەوەفایە؟
- هاوکاریت دەکات بۆ ئەوەی سەرکەوتن بەدەستبهێنێت؟

دووره لە خووڕەوشتی ناپەسەند؟

- پێویستە لەبیر نەکرێت، هەڵبژاردنی هاوڕێ واتە هەڵبژاردنی ڕێگەی ژیان.

٢- خووە زیانبەخشەکان:

بەداخەوە ئەم خووانە لەوەوە سەرچاوە دەگرن کە کەسەکە دەیەوێت وەکو مرۆڤێکی گەورەو پێگەیشتوو دەربکەوێت و، حەز بە لاسایی کردنەوەی گەورەکان دەکات.

هەروەها کاتێك لەنێو هاوڕێکانیدا خووی جگەرەکێشان بڵاودەبێتەوە، بیرکردنەوەی لەوەی کە لەناو ئەواندا بچووك نەبێتەوە و هەست بە کەمی نەکات زۆری لێ دەکات بۆ ئەوەی دەست بکات بە جگەرەکێشان.

قەناعەت بەخۆکردن بەوەی کە لە فەراغ ڕزگاری ببێت و، هیلاکی و ماندوویێتی بڕەوێتەوە و ئیسراحەت بکات، لەو فاکتەرە کاریگەرانەن کە دەبنە هۆی ئەوەی گەنج خوو بەم عادەتە زیانبەخشانەوە دەگرێت.

ئەوەتا زۆربەی خووە زیانبەخشەکانی وەك جگەرەکێشان و ڕاهاتن لەسەر بەکارهێنانی ئەلکحول و ماددە هۆشەبەرەکان، بەزۆری لە گەنجاندا دەردەکەون و، دەبنە هۆی تێکدانی ژیانی کۆمەڵایەتی تاکەکان و، زیانگەیاندن بە تەندروستی جەستەیی و دەروونیان و

خولقاندنی ژیانێکی پڕ لە نائارامی و پشێوی بۆ خۆیان و کەسانی دەوروبەریان.

بەسەرهاتێك: ---------------------

عوسمان لە خێزانێکی دەوڵەمەنددا گەورەبوو بوو، لەدوای دوو خوشکە گەورەکەی هاتبووە دونیاوە. باوکی زۆر نازی پێدابوو و دابووی بە دەمیەوە لەبەرئەوەی منداڵێکی هاروهاجی لێ دەرچووبوو. هەر لە منداڵییەوە فێری ئەوە بوو بوو کە ئەمر بەسەر دایك و خوشکەکانیدا بکات. لە قۆناغی پێگەیشتنیشدا وازی لە خوێندن هێنابوو بەبێ مۆڵەت سەیارەکەی باوکی لێ دەخوڕی. ڕۆژانە بە سەیارەکە هاوڕێکانی دەبردە دەرەوە و هەم دەیانخواردەوە و هەم ڕایاندەبوارد. لەدوای مردنی باوکی مامەکانی سەروکاری خێزانەکەیان لە ئەستۆ گرت، ئەوانیش هەر بەردەوام بووم لەسەر ئەوەی کە پارەی زۆر بدەن بە عوسمان بەو شێوەیەی کە لەسەری ڕاهاتبوو. عوسمان دوای ئەوەی وازی لە خوێندن هێنا، تەنها ئیشی بریتی بوو لە سەرەڕۆیی و ڕابواردن. بەردەوام هاوڕێکانی کۆدەکردەوە و خواردن و خواردنەوەی پێ دەدان.

دیارە عوسمان گەنجێکە کە زۆر بە سەختی تووشی تێکشکانی کەسایەتی بووە و بەداخەوە هەر بەو جۆرە ماوەتەوە، لەبەرئەوەی توانای ئەوەی نەبووە سەر لە کێشەکانی دەربکات و، تەنها ڕێگای

دەربازبوونی لە خواردنەوە و بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکاندا بینیوەتەوە.

ئەم بەسەرهاتە لە کتێبی "سەردەمی گەنجی" پرۆفیسۆر ئاتالای بۆروك ئۆغلۆوە وەرگیراوە.

بەهۆی خووە زیانبەخشەکانەوە کۆمەڵێك نەخۆشی و پشێوی لە ژیانی مرۆڤدا دەردەکەون، لەوانە:

* بایەخ نەدان بە ژیان و بەبێ مانا زانینی و، بیرکردنەوە لە خۆکوشتن.

– پچڕان لە ژیانی ڕاستەقینە و، ژیان بەسەربردن لەناو خەیاڵ و ئەندێشەدا.

– ئازار چەشتن و، ترس لە دەوروبەر.

– سەرئێشەی توندو بەردەوام.

– نەناسینەوەی کەس و، شوێن و کات.

– سەرگێژخواردن و بوورانەوە.

– دڵ تێکهەڵاتن و تێکچوونی لێدانەکانی دڵ و دەرکەوتنی نەخۆشیە جەستەیی و دەروونیەکان.

– نەخۆشییە گواستراوەکان.

– ترسان لە تووشبوون بە نەخۆشی ئایدز.

– لەدەستدانی ئارەزووی خواردن.

وەك ئاشـــكرایە، بەربـــەرەكانیكردن لـــە بەرامبـــەر خـــووە زیانبەخشەكاندا نەك تەنها بۆ سـەركەوتن لـە قوتابخانـەدا، بـەڵكو بـۆ سەركەوتن لە ژیانیشدا پێویستە.

٣- عادەتە ئایدۆلۆژیەكان:

ئەو خووە خراپانەی كە لە ئایـدۆلۆژیاو بیروبۆچـوونی نادروسـتەوە سەرچاوە دەگرن.

هەندێكجار مرۆڤەكان بەهۆی پەیڕەوكردنی كۆمـەڵێك بیروبۆچـوونی نامۆ و هەڵەوە دووچاری خۆپەرستی و دەمارگیری دەبن، كـە دواجـار دەبێتە هۆی تێكدانی پەیوەندی نێوان تاكەكان.

ئەو كەسانەی كە هەڵگری ئایدۆلۆژیای لەم جـۆرەن باوەڕیـان وایـە كـە دەبێـت بیروباوەڕەكـەی خۆیـان لـە هـەموو دونیـادا بڵاوبێتـەوە و پەیڕەوبكرێت و هەموو بۆچوونەكانی دیكەش ڕەت دەكەنەوە.

لەم بارەیەوە (جەمیل مێریج)ی ڕەحمـەتی لێكدانەوەیـەكی جـوانی هەیە كە دەڵێت: ئایدۆلۆژیـەكان نەخشـەی دونیـای سیاسـەتن، بـەبێ نەخشـە ناگەینـە دەریـا، بـەڵام نەخشـە تاكـە ڕێبـەر نیـە بـۆ بڕینـی ڕێگەیـەكی مەترسـیدار، بـەڵكو پێویسـت بـە قیبلـەنماش دەكـات. مەبەست لە قیبلەنما: هەست و شعورە

زۆرکات ئایدۆلۆژیەکان کەسانی بیّ هەست و سۆزن و، بایەخ بە بڵاوکردنەوەی پڕوپاگەندە دەدەن، کە ئەمەش تاریکی و ڕق و کینە و دووبەرەکی بڵاودەکاتەوە.

ئایدۆلۆژیەکان هەر لەکۆنەوە مرۆڤیان کردووەتە بەندە و ژێردەستە، لەکاتێکدا پێوەری مرۆڤبوون بریتی نیە لە یاسا و ڕێسای ئایدۆلۆژیاکەی، بەڵکو خۆی لە بەها ئیمانی و کلتوری و مێژوویی و نەتەوەییەکانیدا دەبینێتەوە.

٤- لادانی سێکسی:

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا یەکیّ لەو کێشانەی کە لە زیادبوونێکی خێرادایە بریتییە لە خووگرتن بە شەهوەتبازی و لادانە سێکسیەکانەوە، ئەمەش بەهۆی کاریگەری سلبی زۆرێك لە کەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە کە گەنجان بەرەو لادان و بیّ سەروبەرەیی هان دەدەن و هیچ بەهاو ئەرزشێك بۆ خووڕەوشتی جوان دانانێن. بەڵکو لە هەوڵی ئەوەدان کە گەنجەکان لە دونیای شەهوەتبازیدا زیندانی بکەن و لەوێدا زەمینەیان بۆ خۆش بکەن تا تیایدا نوقم ببن. دیارە گەنجێکیش لە ژینگەیەکی ئا لەو جۆرەدا بژی زۆر ئەستەمە چاوەڕوانی سەرکەوتنی لیّ بکرێت.

- بۆ زاڵبوون بەسەر مەترسییەکانی شەهوەتدا و گرتنەبەری چەند ڕێوشوێنێکی پێویست، دەتوانین بیر لەمانە بکەینەوە:

* هەوڵبدەن خۆتان کۆنترۆڵ بکەن. وا بیربکەنەوە کە لە تاقیکردنەوەی ئارامگرتنندان.

* لایەنی ڕۆحیتان لە بەرامبەر شەهوەت و ئارەزووبازیدا وەکو قەڵای پۆڵایین بەهێز بکەن. ژیاننامەو بەسەرهاتی مرۆڤە ڕەوشت بەرز و بەناوبانگەکان بخوێننەوەو بیانکەنە سەرمەشق لە ژیانتاندا.

* زانیاری ڕاست و دروست لەبارەی بابەتە سێکسیەکانەوە بەدەست بهێنن، چونکە زانیاری هەڵە مرۆڤ تووشی تاوان و لادان دەکات.

* سەرنجی پۆشاك و هەڵسوکەوتی هاوڕێکانتان بدەن.

٥- نەخۆشی دەوڵەمەندی:

بێگومان دەوڵەمەندی ڕاستەقینە بریتییە لە کارکردن بە عەزم و ئیرادە و پلان و هاوسەنگییەوە، ئەگەر پارە و سامان لە جێگەی ئەمانەدا دابنرێت ئەوا مرۆڤ بە هەڵەدا دەچێت و ڕەنج بە خەسار دەبێت. دەوڵەمەندی ڕاستەقینە مرۆڤ بەرەو ڕەوشت بەرزی و بەرەو پێشچوون هاندەدات. لەکاتێکدا پارەداری لە ڕادەبەدەر مرۆڤ بەرەو خۆبەگەورەزانین و، هەژاری و بێ پارەیی بێ ئەندازەش مرۆڤ بەرەو دزی و تاوانکاری ڕاپێچ دەکات.

لەڕاستیدا دەوڵەمەندی لە ماڵ و پارەدا هۆکاری بنەڕەتی نیە بۆ سەرکەوتن، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی سەرنەکەوتنیش، لەکاتێکدا

دەکرێت دەوڵەمەندی دڵ و عەقڵ ببێتە مایەی دەوڵەمەندی ماددی. زۆرێك لەو قوتابیانەم کە باری ماددیان باش بوو زۆربەی جار خۆپەرستی و بەخۆوەنازین و بێ یاساییم لێیانەوە بەرچاو دەکەوت. ئەوەش کاریگەرییەکی زۆری هەبوو لە شکستهێنانیان لەژیاندا. هەرچەندە ئەگەر دەوڵەمەندی لەگەڵ کارکردنی جددی و ڕێکخراودا یەکبگرێت سەرکەوتنی گەورە دێنێتە بەرهەم.

٦- خووگرتن بە تەلەفزیۆنەوە:

زۆربەی توێژینەوە زانستییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە سەیرکردنی لە ڕادەبەدەری تەلەفزیۆن یەکێکە لە هۆکارە کاریگەرەکانی سەرنەکەوتن. کەناڵەکانی ڕاگەیاندن بەهۆی ڕەچاونەکردنی پێویستییە سایکۆلۆژیەکانی مرۆڤ و گوێ نەدان بە پەروەرە و پێشبردنی لەبوارە جۆربەجۆرەکاندا زۆرجار کاریگەری خراپیان لەسەر ژیانی مرۆڤ هەبووە.

زۆرێك لەو کەسانەی کە لە ڕێگەی میدیاوە ناوبانگیان پەیداکردووە، نامۆن بە کەلتورمان و بەڕادەیەکی زۆر کاریگەری نەرێنییان لەسەر تاکەکانی کۆمەڵگا هەبووە.

بەداخەوە زۆرێك لەو کەسانەی لەبواری ڕاگەیاندندا کاردەکەن ئاستی ڕۆشنبیرییان نزمە و، خۆیان بە بەرپرسیار نازانن لە بەرامبەر کۆمەڵگادا و پەیامێکیان پێ نییە ئاراستەی مرۆڤایەتی بکەن. دواجار

کلتور و ئەدەبیاتمان خراوەتە ژێر پێـوە و میللـەت کراوەتـە ئەسـیری کۆمەڵێك بەند و بالۆرەی بێ بنەما. لەبەرئـەوە پێویسـتە ئـەم کێشـەو گرفتانـە بـە هەنـد وەربگیرێـن و هـەوڵی جـدی بـۆ چارەسـەرکردنیان بـدرێت، ئەگـەرنا هەسـت نـەکردن بـە مەترسـی ئەمانـە هۆکـارێکی گەورەیە بۆ شکستهێنان و دواکەوتن.

کەواتـــە چـــاو و گوێتـــان بکەنـــەوە. بەپێچـــەوانەوە هەڵـــەو سـەرنەکەوتنەکان بـەخێرایی ژیانتـان دەتـەنن و، دواجـار نـاتوانن ئامانجەکانتان بەدیبهێنن.

هەنگاوی نۆزدەهەم

بۆ ئەوەی سەرکەوتووبن فێری هونەری گوێگرتن ببن

لەبیرتان بێت!

بۆ ئەوەی چێژ لە گوێگرتن وەربگرن، پێویستە فێری هونەری گوێگرتن ببن، چونکە دۆزینەوەی ڕێگە چارەو بیرۆکەی نوێ لە گوێگرتنەوە سەرچاوە دەگرێت.

نامەی خوێنەرێک:

بۆ مامۆستا خالید ئێرتوغرولی بەڕێز...

نامە نووسینم بۆ ئێوە و دەربڕینی هەستەکانم جۆش و خرۆشم پێ دەدات، چونکە لە قوتابخانەکەماندا کتێبەکانی ئێوە لە هەموو کتێبەکان زیاتر دەخوێنرێنەوە. ژمارەیەک لە هاوڕێکانم پەیوەندی تەلەفۆنی و نامە گۆڕینەوەیان هەیە لەگەڵ ئێوەدا. منیش زۆربەی کتێبەکانتانم خوێندووەتەوە و، بەنیازیشم کە هەموویان بخوێنمەوە.

لەڕاستیدا من کەسێك بووم کە قوتابخانەم وەلا نابوو. ئێستا تازە بە تازە قەناعەتم بەخۆم کردووە کە پێویستە سەرکەوتووبم، بەڵام کە گوێ لە وانە دەگرم لەناو پۆلدا زۆر بێزار دەبم. حەزدەکەم دەقەیەك زووتر ڕابکەمە دەرەوە، چۆن دەتوانم ئەم کێشەیەم چارەسەر بکەم؟ دەتوانن وەڵامی منیش بدەنەوە؟

هەموو هاوڕێکانم سڵاویان هەیە بۆ بەڕێزتان ...

ڕۆژێکی خۆش مامۆستا...

بیرسێل ئوصلو

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

یەکێك لەو هۆکارانەی کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە سەرکەوتنی مرۆڤدا، ئەوەیە کە گوێگرێکی باش بیت. ئەو خوێندکارانەی لە پۆلدا بە باشی گوێ بۆ وانەکان دەگرن و تێبینی تۆمار دەکەن، بەدەست شکستەوە ناناڵێنن، بەڵکو سەرکەوتوو دەبن و نمرەی باش بەدەست دەهێنن.

گومان لەوەدا نییە کە گوێگرتن پێویستی بە توانا و ئازایەتی هەیە. هەروەك زۆربەی کات گوێگرتن باشترە لە قسەکردن. پێشینانمان وتویانە: "ئەوەی گوێناگرێت تێناگات، ئەوەی تێناگات ناتوانێت قسە بکات، ئەوەشی ناتوانێت قسە بکات کەس لێی تێناگات".

بینین و بیستن تەواو جیاوازن لە یەکتری، بە هەمان شێوە بیستن و گوێگرتنیش جیاوازن لە یەکتری، لەو حاڵەتانەدا کە گوێیان لە باسی بابەتێك دەبێت و تەرکیز ناخەنە سەری دەوترێت "گوێتان بۆ نەگرتووە" ئەم قسەیەش لەجێی خۆیدایە. گوێگرتن لە قسەکردن قورسترە و، پێویستی بەوەیە هەوڵی تایبەتی بۆ بدرێت. ئەگەر توانای گوێگرتنتان بێ هێز بێت، زۆر بێزار دەبن و لەوانەیە لە کۆمەڵگە دابڕێن.

گوێگرتنی کاریگەر پێگەیەکی گرنگی هەیە لە سەعیکردنی فێرکاریدا و، یارمەتی خوێندکار دەدات باشتر بە وانەکەوە پەیوەست بێت و خاڵە گرنگەکانی لەکیس نەچێت و، چالاکانە بەشداری لە وانەکەدا بکات و لەکاتی تاقیکردنەوەدا کەمتر ڕووبەڕووی سترێس ببێتەوە و، لە ئەنجامدا باشتر لە وانەکە تێبگات و سەرکەوتوو بێت. سەرەڕای ئەمانەش گوێگرتنی کاریگەر دەبێتە هۆی ئەوەی کە خوێندکار پەیوەندی ئیجابی لەگەڵ مامۆستاکەیدا ببەستێت. هەموو ئەمانەش گرنگی گوێگرتنی کاریگەر دەخەنەڕوو. لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ بەرامبەر بەو هۆکارە ئەرێنی و نەرێنیانە بەرچاو ڕوون بێت کە کاریگەرییان هەیە لەسەر گوێگرتن و بەگوێرەی ئەوە ڕێوشوێنی پێویست بگرێتەبەر.

لەبیرتان بێت!

ئەو هۆکارانەی دەبنە بەربەست لەبەردەم گوێگرتندا:

١- چالاك نەبوون و بەشداری نەکردن لە وانەکاندا.

٢- بێدەنگی ڕانەگرتن لەناو پۆلدا.

٣- خۆپەیوەست نەکردن بە خوێندنەوە.

٤- کینە لەدڵ گرتن لە بەرامبەر مامۆستادا.

٥- بایەخ نەدان بەو بابەتەی کە باس دەکرێت.

٦- هەستکردن بە بێزاری لەناو پۆلدا.

٧- ئامادەنەبوون بۆ گوێگرتن.

٨- خەیاڵ ڕۆیشتن و دابڕان لە وانەکە.

٩- هەوڵنەدان بۆ تۆمارکردنی تێبینی لەبارەی هەموو وردەکارییەکانی بابەتەکەوە.

١٠- ئامادەنەبوون لەناو پۆلدا.

بێدارکردنەوە!

بۆ گوێگرتنی کاریگەر:

١- دەروازەی هەستەکانتان لەبەردەم وەرگرتنی زانیارییەکاندا واڵا بکەن.

٢- هەوڵبدەن سوود لە تێبینی و ڕوونکردنەوەکانی مامۆستا وەربگرن.

٣- سوود لەو بابەتانە وەربگرن کە باس دەکرێن.

٤- بیر لە سەرەنجامی فێربوونی بابەتەکە بکەنەوە.

٥- بۆ ئەوەی بابەتەکانتان لەبیر بمێنێت، دووبارە پیایاندا بچنەوە.

٦- بابەتە پەیوەندیدارەکان ببەستنەوە بەیەکترەوە.

لەبیرتان بێت!

بۆ ئەوەی گوێگرێکی سەرکەوتوو بن:

١- لە شوێنێکدا دابنیشن کە بتوانن بە باشی گوێبگرن.

٢- بەمەبەستی تیگەیشتن گوێ لە وانەکان بگرن.

٣- سەیری ئەو لایە بکەن کە مامۆستای لێیە.

٤- هەوڵبدەن بەردەوام لەناو پۆلدا چالاک بن.

٥- بە وردی سەرنجی بابەتەکان بدەن.

٦- بێدەنگ و هێمن بن لەناو پۆلدا.

٧- هەوڵبدەن ئەو بابەتانە بهێننە بەرچاوی خۆتان کە لەناو پۆلدا باس دەکرێن.

٨- ئەو پرسیارانەی لە مامۆستای دەکەن لەناو پۆلدا، بە تێبینی لای خۆتان بینووسن.

٩- لەکاتی گوێگرتن لە وانەدا، گفتوگۆ لەگەڵ هیچ کەسێکدا مەکەن جگە لە وانەبێژ.

١٠- پەیمان بدەن کە تا کۆتایی وانەکە گوێبگرن.

١١- ئەو خەیاڵانە پشتگوێ بخەن کە دەبنە ڕێگر لەبەردەم گوێگرتنندا.

١٢- لەکاتی بەشداری کردن لە وانەکەدا پرسیارەکانتان ئاڕاستە بکەن.

١٣- دڵنیابن لەوەی کە لە هەموو بابەتەکە تێگەیشتوون.

دەرئەنجامی گوێگرتنی کاریگەر:

١- فێربوونی زانیاری نوێ.

٢- دووبارەکردنەوەی ئەو زانیارییانەی کە فێریان بوویت لە ماڵەوە.

٣- تێگەیشتن لە بیرۆکەی سەرەکی و ئەنجامەکان.

٤- زاڵبوون بەسەر بابەتەکەدا.

٥- پرسیارکردن و بەشداریکردنی چالاکانە لە وانەکەدا.

٦- تێگەیشتنی تەواو لەو تێبینیانەی کە لە پۆلدا لەبارەی بابەتەکەوە تۆمارکراون.

٧- بــــەکارهێنانی پێنووســــــی ڕەنگـــــاوڕەنگ بەمەبەســــتی دەستنیشانکردنی بابەتە گرنگەکان.

٨- گوێگرتن بەمەبەستی تێگەیشتن.

فێربوونی گوێگرتنی کاریگەر بنچینەی سـەرکەوتنە و لـە ئەنجامـدا گوێگرێکی زۆر باش دروست دەکات. ئەگەر قوتابی بە باشی گـوێ لـە ڕوونکردنەوەی بابەتەکان نەگرێت ئەوا ناتوانێت بە تەواوی شـیکاریان بکات و بگاتــە ئـەنجام تیایانـدا، ئەمـەش خـۆی لـە خۆیـدا بـە مانـای ســـەرنەکەوتوویی دێـــت. ئـــەو مرۆڤـــەی دەیـــەوێت ســـەرکەوتووبێت پێویستە هەوڵی تەواو بدات بۆ ئەوەی فێری گوێگرتنی کاریگەر ببێت.

هەنگاوی بیستەم

لەپێناو سەعیکردنێکی ڕێکخراودا
سەرەتا کاتەکانی خەوتنتان ڕێکبخەن

لەبیرتان بێت!

لەشی مرۆڤ وەك سیستمێکی تەواو دروستکراوە و، ئامادەیە بۆ هەموو جۆرە ڕێکخستنێك. ئەو کەسانەی دەیانەوێت کاتەکانی خەوتنیان ڕێکبخەنەوە نابێت گوێ بە قورسی ئەو کارە بدەن.

نامەی خوێنەرێك:

مامۆستای بەڕێزم د. خالید

من لە شاری ئیستەنبوڵ دەژیم و لە پۆلی پێنجەمی ئامادەییم. ئامانجم ئەوەیە ببم بە پزیشك. لەم بارەیەوە باوەڕی تەواوم هەیە کە توانای زانستیم گونجاو بێت. دووساڵ لەمەوبەر بە کتێبەکانت ئاشنابووم، ئەو کتێبانەتان کە زۆر کاریان تێکردووم بریتین لە

(محمـدی دوزجـەیی، ئایسـێل، نامـەی گـەنجان، خۆشەویسـتی ڕاستەقینە). لـە سـایەی کتێبەکانتـەوە خـۆم دۆزییـەوە و، زۆرێك لـە کێشەکانم چارەسەر کردن. بەڵام گـەورەترین کێشـەم کـە نـەمتوانیوە چارەسەری بکەم ئەوەیـە کـە زۆر دەخـەوم. بـەو هۆیەشـەوە نـاتوانم پلانێکـی گونجـاو بـۆ سـەعیکردن دابنـێم، داواکـارم لـەم بارەیـەوە ڕێنماییم بکەن. حەزدەکەم بەردەوام نامەتان بۆ بنووسم.

بەهیوای لەشساغی و شادومانیتان.

فەریدە یایلا

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

یەکێك لەو کێشانەی کە زۆرێك لە خـەڵکی بەدەسـتییەوە دەنـاڵێنن ڕاهاتنە لەسەر خەوتنی بێ بەرنامە. ئەگەر بەرنامەیەکی ڕێکوپێـك بـۆ کاتـەکانی خـەوتن دانەڕێـژرێت، ئـەوا چـاوەڕێکردنی سـەرکەوتنێکی جـددی مـومکین نابێـت. بەشـێوەیەکی گشـتی ئـەو کەسـانەی لـە تەمەنێکی مامناوەندیدان ئاماژە بەوە دەکەن کە بەهۆی زۆری ئیش و کـارو سترێسـی ژیانـەوە کـەم دەخـەون. زۆرێکـیش لـە گەنجـەکان سـکاڵایانە لەدەسـت ئـەوەی کـە زۆر دەخـەون و بـەو هۆیەشـەوە کارەکانیان بە باشی بەڕێوە ناچێت.

پێویستە کاتی ئاسایی خەوتن چەند بێت؟

پێویستی خەو بۆ هەموو کەسێك جێگیر نییە. ماوەی خەوتن بەپێی جیاوازی کەسەکان دەگۆڕێت، بەڵام دەتوانرێت ماوەی خەوتن بەم شێوەیە دیاریبکرێت.

پێویستە بۆ منداڵێکی یەك مانگانە ٢١سەعات و، منداڵێکی ٦ مانگانە ١٨ سەعات و، منداڵێکی ١ساڵان ١٥ سەعات و، منداڵێکی ٤ ساڵان ١٢ سەعات و، منداڵێکی ١٢ ساڵیش ١٠ سەعاتی ڕۆژەکەی بۆ خەوتن تەرخان بکرێت.

ماوەی خەوتن بۆ کەسانی پێگەیشتوویش بەم شێوەیەیە:

پێویستە ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان ٢٥-٤٥ ساڵیدایە ٦-٧ سەعات و، ئەوانەش کە تەمەنیان لە ٤٥ ساڵ بەرەو ژوورە ٥-٦ سەعات بە خەوتنەوە بەسەر ببەن. بەشێوەیەکی گشتی کەسی پێگەیشتوو خەوێکی ٥-٦ سەعات بەسە. هەروەك خەوتنی زیاد لە پێویست هیچ سوودێکی نییە بەڵکو چەندین زیانی هەیە، چونکە دەبێتە هۆی سەرئێشەو پەرش و بڵاوی بیروهۆش و ژیانی ڕێکنەخراو و ژمارەیەك لە نەخۆشییە جەستەیی و دەروونییەکان. بێگومان گەورەترین زیانیشی کات لە دەستدان و بەکارنەهێنانی کاتە بەشێوەیەکی پلان بۆ داڕێژراو، ئەمەش هۆکارە بۆ سەرنەکەوتن.

ئـەو توێژینەوانـەی سـەبارەت بـە کەمکردنـەوەی مـاوەی خـەوتن ئەنجامدراون ئامارە بـە دوو ئاراسـتە دەکـەن: یەکـەمیان ئەوەیـە کـە کەسەکە زیاد لـە پێویسـت بخـەوێت و نـەتوانێت دەستبەرداری ئەمـە بێت، لەوانەیە پەیوەندی بە کێشەی تەندروستییەوە هەبێت. دووەمیان ئەوەیە کە کەسەکە ئاگاداربێت لەوەی کە لە رادەبـەدەر دەخـەوێت و پێویسـتە خـۆی بـە عـەزم و ئـیرادەوە بڕیـار لەسـەر کەمکردنـەوەی ماوەی خەوتنی بدات، بۆ ئـەم مەبەسـتەش دەبێـت پلانێکـی پلەبەنـد دابنێت، بۆ نموونە مرۆڤێکـی تەمـەن ٢٠ سـاڵ کـە ڕۆژانـە ١٠ سـەعات دەخـــەوێت، دەتوانێـــت ڕۆژی ١ ســـەعات لـــەماوەی خەوتنەکـــەی کەمبکاتەوە تا دەگاتە ٦-٧ سـەعات. دواتـر بـۆ مـاوەی ٤-٥ مـانگ لەسـەر ئـەم هەڵسـوکەوتەی بـەردەوام بێـت، تـا بەتـەواوی لەسـەری رایەت.

چۆن کاتەکانی خەوتن ڕێکبخرێت؟

١- بە نیەتی ئەوەوە بخەون کە بـەیانی لـە خـەو هەسـتان دەبێـت کارێـك ئـەنجام بـدەن. ئەگـەر بـە بەرپرسـیارێتییەوە بخـەون، زوو بەخەبەردێن.

٢- خۆتان لەسەر خەوتنێکی ڕێکخراو رابهێنن، هەوڵبدەن ڕۆژانە لە هەمان سەعاتدا لەخەو هەڵسن.

٣- شوێنێكی بێدەنگ و هێمن بۆ خەوتن هەڵبژێرن، چونكە دەنگە دەنگ و ڕووناكی ڕێگرن لەبەردەم خەوێكی تەندروستدا.

٤- بۆ خەوتنێكی ئارام، لەشێكی ساغ پێویستە.

٥- خواردنی خۆراكی قورس و خەوتن بەسەریدا، ڕێگرە لە خەوتن.

٦- خواردنەوەی هەندێك لە خواردنەوەكانی وەك چا لە پێش خەوتندا، خەو تێكدەدەن.

٧- خواردنەوەی مادە كحولیەكان دەبێتە هۆی تێكدانی كاتەكانی خەوتن.

٨- بیركردنەوەو خەیاڵبردنەوە لەسەر جێگەی نووستن دەبێتە هۆی خەوزڕان. باشتر وایە لەم حاڵەتەدا لەجێگا هەڵسی و بۆ ماوەیەك خۆت بە خوێندنەوە یان ئیشێكی دیكەوە سەرقاڵ بكە.

پێویستە مرۆڤ چی بكات بۆ ئەوەی كاتەكانی خەوتن ڕێكبخات؟

١- مرۆڤێك كە لە ژیانیدا هەوڵ بۆ سەركەوتن بدات. پێویستە پلانی گونجاو بۆ ڕێكخستنی كاتەكانی خەوتن دابنێت، بەجۆرێك كە شەوان زوو بخەوێت و بەیانیان زوو لە خەو هەڵسێت، چونكە زوو هەستانی بەیانیان ڕۆڵێكی زۆر گەورەی هەیە لە سەركەوتنداو، كاتێك لە ژیانی كەسانی سەركەوتوو وردەبینەوە ئەم ڕاستیەمان بەرچاودەكەوێت.

٢- کەسێك کە بەیانیان زوو لە خەو هەڵدەستێت، لەو کەش و هەوا پاك و بێدەنگەی سەرلەبەیانیدا مێشکی چالاك دەبێت و لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە پشوو دەدات. بەم شێوەیەش بە گەرموگوڕییەوە پلان بۆ ڕۆژەکەی دادەنێت و، ئامادەکاری بۆ ئیش و کارەکانی دەکات و، بە سوجدەبردن بۆ حاکمی کائینات دەست بە ئەنجامدانی کارەکانی دەکات. ئەمەش گرنگترین دەستپێکە لەڕێگەی سەرکەوتندا، چونکە کەسێك کەسیەکانی پڕنەکات لە هەوای پاکی بەیانیان و، زوو پلان بۆ ئیش و کارەکانی دانەنێت و لەسەرەتای هەموو ڕۆژێکدا لەخۆی نەپرسێتەوە، ئەوا ڕێگای بەدەستهێنانی سەرکەوتنی لێ هەڵەبووە.

٣- سەرکەوتنی مرۆڤە زانا و لێهاتووەکان و، ئەوانەی خاوەنی کاری مەزن و ڕێکخراون و، ژیانی پلان بۆ داڕێژراوی خاتوونە کارامەکان لەناو ماڵدا کە پاك و خاوێن و بە تەرتیبن، بەوە هاتوەتەدی کە بەیانیان زوو چوونەتە سەر کارەکانیان و، کاتەکانی خەوتنی ڕۆژانەیان ڕێکخستووە.

ڕێکخستنی کاتەکانی خەوتن قورس نیە، بەڵکو دەستپێکردن بە ئەنجامدانی ئەو کارە قورسە، کەواتە بە عەزم و ئیرادەوە بڕیاری جێبەجێکردنی بدەن. لەدوای ماوەیەکی کورت سەرکەوتن بەدەستدەهێنن. تەنها قەناعەتتان بەوە هەبێت کە دەتوانن کاتەکانی خەوتنتان ڕێکبخەن.

هەنگاوی بیست و یەکەم

کەسانی سەرکەوتوو بناسن

لەبیرتان بێت!

هەرکەسێك دەیەوێت سەرکەوتوو بێت، پێویستە سوود لە ئەزموونی کەسانی سەرکەوتوو وەربگرێت.

نامەی خوێنەرێك:

من لە ئێسکی شەهرەوە نامەتان بۆ دەنووسم. لە تاقیکردنەوەی زانکۆدا بەشداریم کرد، بەڵام سەرکەوتوو نەبووم. بەڕێزتان لە یەکێك لە کتێبەکانتاندا دەڵێن:"بۆ ئەوەی سەرکەوتووبن ژیاننامەی کەسانی سەرکەوتوو بخوێننەوە" ڕاستە پێویستە تایبەتمەندیەکانی کەسانی سەرکەوتوو لە خۆماندا بەرجەستە بکەین، بەڵام بە ڕوونی نازانم تایبەتمەندی خوێندکارە سەرکەوتووەکان چین، واتا مرۆڤ چۆن بزانێت کەسێکی سەرکەوتووە؟

هیـوادارم وەك مامۆسـتایەکی خـاوەن ئـەزموون وەڵامـی ئـەم پرسـیارەی منـیش بدەنـەوە. بـە پەرۆشـەوە چـاوەڕوانی کتێبـە تازەکانتانین.

هەر شادبن ....

یەلیز ئێراسلان

چەند سەرنج و پێشنیارێك:

یەلیز خانم!

هەوڵدان بۆ زانینی تایبەتمەندییە بنەڕەتیەکانی کەسانی سەرکەتوو جێبەجێکردنیان لە ژیانـدا هەنگاوێکـە جێگـەی دەستخۆشـییە. ئێـوە بـەم پرسـیارەتان ئـەوەتان خسـتەڕوو کـە کەسـێکی سـەرکەوتوون. لەڕاستیدا پێویستە پیرۆزباییتان لێ بکرێت. پێویسـتە هـەموان ئـەو ڕاسـتییە بـزانن کـە ناسـینی کەسـانی سـەرکەوتوو سـوودوەرگرتن لـە ئەزموونەکانیان، ڕێگایەکی زۆر کاریگەرە بۆ سەرکەوتن.

قوتابی بۆ ئەوەی لە خوێندندا سەرکەوتووبێت پێویستە:

* مەبەستی ئەوە بێت کە لە قوتابخانە فێرببێت.

– بە تـەرتیب و ڕێکخراو بێت.

– کارەکانی بە ڕێکوپێکی ئەنجام بدات.

– کتێبەکانی ڕەش نەکاتەوە.

- ئەو کەلوپەلانەی بەکاریاندەهێنێت بە تەرتیب بن.
- توانای خوێندنەوە و جوان نووسی هەبێت.
- بە دیقەتەوە سەعی لە وانەکانیدا بکات.
- هەموو کاتێك لە پۆلدا دەفتەر و قەڵەمی پێبێت.
- کارەکانی ئەمڕۆی نەخاتە سبەینێ.
- کاتەکانی سەعیکردنی ڕێکخستبێت.
- لە شێوازەکانی پەروەردە شارەزابێت.
- ئـــەو ڕێگایانـــە بگرێتـــەر بـــەر کـــە بـــە هۆیانـــەوە زانیـــاری بەدەستدەهێنێت.
- بە پەرۆشەوە هەوڵی فێربوون بدات.
- کەسێکی چالاك بێت.
- بەباشی پلان بۆ کاتەکانی دابنێت.
- ڕێز لە کەسانی دەوروبەری بگرێت.
- ڕۆژانە ئەرکەکانی ماڵەوەی جێبەجێ بکات.
- کات بۆ پشوودان تەرخان بکات.
- لەناو پۆل و دەرەوەی پۆلدا گوێڕایەڵی یاسا بێت.

بێگومان مرۆڤی سەرکەوتوو کۆمەڵێك تایبەتمەندی دیار و بنـەڕەتی هەیە، لەوانە:

١- کەسی سەرکەوتوو خاوەنی مەبەست و ئامانجی ڕوون و ئاشکرایە. مەبەست و ئامانجیش مرۆڤ لە دەستبەتاڵی و ناچالاکی ڕزگار دەکەن و، دەیخەنە جووڵەو بزاوتن.

٢- بەردەوام پلان بۆ سەعیکردن دادەنێت، کەسێك کە نەتوانێت کاتەکانی ڕێکبخات ناتوانێت لەسەر سەعیکردن بەردەوامبێت و بەم هۆیەشەوە چاوەڕێی سەرکەوتنی لێ ناکرێت.

٣- کەسێکی ئارامگر و کۆڵنەدەرە لە سەعیکردندا و هەوڵدەدات بەسەر بەربەست و ناڕەحەتیەکاندا زاڵ بێت.

٤- بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێکخراو کتێب دەخوێنێتەوە، ئەمەش ڕێگای سەرکەوتنی لەبەردەمدا والا دەکات، چونکە خوێندنەوە هەم ئاستی ڕۆشنبیری تاك بەرزدەکاتەوە هەم توانای فێربوون خێرا دەکات.

٥- خاوەنی عەزم و ئیرادەیەکی سەرسوڕهێنەرە، کە ئەمەش هێزی پاڵنەرە بۆ سەرکەوتن.

٦- کەسێکی ڕەوشت بەرزە و، خاوەنی کەسێتیەکی پێشکەیشتووە. باوەڕ و بەها ڕەوشتییەکان کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر کاراکتەری مرۆڤ هەیە.

٧- ئاستی ڕۆشنبیری بەرزە. کەسێکە زۆر دەخوێنێتەوە و لەنزیکەوە ئاگای لە کۆمەڵگایە.

٨- چاودێرێکی باشە. بەردەوام چاودێری ڕووداوەکان دەکات و پێشبینی و ئەگەرەکان لەبەرچاو دەگرێت و، ڕێوشوێنی پێویست دەگرێتەبەر. مرۆڤ بۆ ئەوەی لە داهاتووی دڵنیابێت پێویستە بە باشی سوودی لە دوێنێ و ئەمڕۆی وەرگرتبێت.

ئەم کارانە مەکە!

- شانازی بە سەرکەوتنتەوە مەکە!
- شانازی بە پارەکەتەوە مەکە!
- شانازی بە جوانیەکەتەوە مەکە!
- شانازی بە ژیانتەوە مەکە!

٩- بایەخ بە هەڵبژاردنی هاوڕێکانی دەدات. گرنگترین یاسای سەرکەوتن ئەوەیە کە مرۆڤ بە وریاییەوە هاوڕێ نزیکەکانی هەڵبژێرێت، چونکە هاوڕێ کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر ژیانی مرۆڤ هەیە.

١٠- بەشێوەیەکی هاوسەنگ دەژی. هاوسەنگی ئەوەیە کە مرۆڤ بە باشترین شێوە ژیانی خۆی بەڕێوە ببات. بەم شێوەیەش دەتوانێت نزیکترین کەس بێت لە سەرکەوتنەوە.

١١- کەسێکی ڕەوشت بەرزە. ڕەوشت بەرزیی تەعبیرە لە جوانی ناخی مرۆڤ و ئاستی بیرکردنەوەی و، مێشك ڕۆشن دەکاتەوە و، دڵ پاك دەکاتەوە، هاوکات هەڵسوکەوتەکان ڕێکدەخات و مرۆڤ فێری

فیداکاری دەکات. کاتێک کە سەیری ژیانی کەسانی سەرکەوتوو دەکەین زۆر بە ڕوونی ئەم حاڵەتەمان بەرچاو دەکەوێت.

١٢- لەگەڵ کەسانی چواردەوریدا لە پەیوەندییەکی باشدایە. ناسینی کەسانی دەوروبەر و گفتوگۆکردن لەگەڵیاندا و سوود وەرگرتن لە ئەزموون و سیفەتە باشەکانیان، ڕێگایەکی باشە بۆ پەیوەندی.

پێویستە مرۆڤی سەرکەوتوو پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسانەدا دروست بکات کە لە ڕێگەی سەرکەوتنەکانیانەوە خۆیان ئیسپات کردووە.

ئەمانە بکە!

- شانازی بە خاکیبوونتەوە بکە!
- شانازی بە مرۆڤدۆستیتەوە بکە!
- شانازی بە خۆبەشیتەوە بکە!
- شانازی بە زانستەکەتەوە بکە!
- شانازی بە ڕێز و شکۆمەندیتەوە بکە!
- شانازی بە ڕەوشتبەرزیتەوە بکە!
- شانازی بە هاوڕێکانتەوە بکە!
- شانازی بە خێزانەکەتەوە بکە!
- شانازی بە نیشتیمانەکەتەوە بکە!

١٣- بەردەوام لە ئاستی بەرپرسیاریێتیدایە. هەموو مرۆڤێك لە ناخەوە خوازیاری ئەوەیە کە لە ژیانیدا سەرکەوتوو بێت، لەبەرئەوە پێویستە بەردەوام لەخۆی بپرسێت و بڵێت"لەکوێی بەندایەتی و سەرکەوتندام؟".

١٤- بەردەوام بیردەکاتەوە و هەوڵ بۆ کامڵبوون و سەرکەوتن دەدات. کاتێك لە ژیانی کەسانی سەرکەوتوو وردبینەوە دەبینین کە بە باشی بیریان کردووەتەوە.

١٥- مرۆڤی سەرکەوتوو بیر لە ناوازەیی و رێکسازی کائینات دەکاتەوە و پەیامیان لێوە وەردەگرێت و لە ڕوانگەیەوە ژیانی خۆی رێکدەخات.

١٦- تەکنیکێکی باشی قسەکردنی هەیە. یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی کەسی سەرکەوتوو ئەوەیە کە مرۆڤێکی بەجەرگەو خاوەنی خەزێنەیەکی دەوڵەمەندی وشەیە بەم هۆیەشەوە دەتوانێت لە هەموو شوێنێکدا تەعبیر لە خۆی بکات. کاتێك مرۆڤ زۆر دەخوێنێتەوە بەردەوام ئەو بابەتانە ڕاڤە دەکات کە دەیانخوێنێتەوە و مێشکی بەو ڕووداوانەوە ماندوو دەکات کە لە چواردەوری ڕوودەدەن، ئەمەش شێوازێکی باشی بیرکردنەوە و قسەکردنی بۆ دروست دەکات.

١٧- بە باشی پلان بۆ کاتەکانی دادەڕێژێت. هەروەك چۆن هیچ سەرمایەیەك نیە هێندەی کات بەنرخ بێت، هیچ ئەزموونێکیش لەوە باشتر نیە کە کەسی سەرکەوتوو بە باشی پلان بۆ ڕێکخستنی کاتەکانی دابنێت و، بە کارکردن و هەوڵدان سوود لە سەرمایەی کات وەربگرێت. خوێندکاری سەرکەوتوو کاتی دەستبەتاڵی نیە، چونکە ئەو کەسەی کاتەکانی بەفیڕۆ دەدات ناتوانێت سەرکەوتوو بێت.

بۆ ئەوەی ڕۆح و جەستە بە بەهێزی بمێننەوە، پێویستە مرۆڤ بایەخی زیاتر بە بەها مەعنەویەکان بدات و، بەشداری لە چالاکیە وەرزشیەکاندا بکات.

ئەمانە جێبەجێ بکە!

- زوو بخەوە.
- زوو لە خەو هەستە.
- پلان بۆ ڕۆژەکەت دابنێ.
- کارەکانت لەکاتی خۆیاندا جێبەجێ بکە.

١٩- کەسێکی کۆمەڵایەتییە. کە دەڵێین خوێندکاری سەرکەوتوو مانای ئەوە نیە کە تەنها خەریکی سەعیکردن بێت و بیر لە هیچ شتێکی تر نەکاتەوە، بەڵکو کەسی سەرکەوتوو سەرەڕای ئەوەی هەوڵ دەدات لە وانەکاندا سەرکەوتوو بێت لە هەمان کاتدا لەگەڵ هاوڕێکانیدا و لەناو کۆمەڵگەدا کەسێکی گورج و گۆڵ و چالاکە.

٢٠- گرنگی بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون دەدات.

مرۆڤـی سـەرکەوتوو کەسـێکی تێکۆشـەر و کۆڵنـەدەرە و، بـەو دەستکەوتانەوە ناوەستێت کە بە دەستی هێناون بەڵکو لە هەوڵدان و بەرەو پێشچوونی بەردەوامدایە.

٢١- بە دڵ و بەگیان کارەکانی ئەنجام دەدات و بـە هۆشـیارییەوە هەنگاو بەرەو سەرکەوتن دەنێت.

٢٢- کەسـێکی خـاکی و لـەخۆبوردووەو شـانازی بـەو دەسـتکەوتانەوە ناکـات کـە بەدەسـتی هێنـاون. هـەموو کـات لـەو باوەڕەدایـە کـە موحتـاجی سـەرکەوتنەو، زۆرباش دەزانێـت کـە وتنی"من زۆر باشم" "من زۆر سەرکەوتووم" کۆتایی پێهاتنە.

٢٣- بـاوەڕی بـەهێزە. ناکرێـت مـرۆڤ لـەم گەردوونـە فـراوان و ناوازەیـەدا بـێ هـوودە بـژی. ئـەم سیسـتمە گەردوونیـە نایـاب و بـێ کەموکوڕییە ئامانج و لێپرسراوێتیەکی هەیە.

خـالقی بوونـەوەر مرۆڤـی بـۆ مەبەسـتێك بـەدیهێناوە و ئـەرکی بەندایەتی پـێ سـپاردووە. کاتێـك مـرۆڤ ئـەم ئـەرك و وردەکارییانـەی لـەبیربێت، ئـەوا ملکەچـی نوانـدن بـۆ فەرمانـەکانی پـەروەردگاری میهرەبان هەم ئارامی بە ناخی دەبەخشێت و هەم دەبێتە هانـدەریش بۆ ئەوەی بەپەرۆشەوە ئیشەکانی ئەنجام بدات.

ئاگاداركردنەوە!

- ئایا ئامانجت هەیە لە ژیاندا؟
- ئایا پلانت داناوە؟
- ئایا ئومێدەواریت؟
- ئایا شتێك هەیە چاوەڕێی بكەیت بەدەستی بهێنیت؟

٢٤- مرۆڤێكی بیركراوەو دامەزراوە. ئەو ئایدۆلۆژیایانەی كە مرۆڤ لە قالبێكی تەسكدا زیندانی دەكەن و تووشی دەمارگیری دەكەن دەبنە ڕێگر لەبەردەم سەركەوتندا و ناهێڵن مرۆڤ بە سەربەخۆیی بژی.

لەكاتێكدا مرۆڤ پێویستی بەوەیە كە سەربەخۆ بێت لە بیركردنەوەدا بۆ ئەوەی ئاسۆی بیری فراوان ببێت و سوود لە بیركردنەوەكانی وەربگرێت لە ژیاندا.

٢٥- موتەحەیز نیە. مرۆڤی سەركەوتوو، كەسانی دەوروبەری بە تایبەتمەندییەكانی خۆیانەوە قبولْ دەكەن و، بەهۆی جیاوازی بیروڕاوە دژایەتی هیچ كەس ناكەن و، دەزانن كە ململانێ و دژایەتی مرۆڤ لە خۆشیەكانی ژیان بێ بەش دەكەن.

٢٦- مرۆڤێكی نوێخواز و تازەگەرە. تازەگەریتی مانای ڕەتكردنەوەی كۆن نیە، بەڵكو سوود وەرگرتنی تەواوە لە كۆن بەپێی پێشكەوتن و داهێنانە تازەكان، ئەوانەی كە ناتوانن بەباشی مێژوو بخوێننەوە، ناشتوانن داهاتوو ببینن. كەواتە مرۆڤ بۆ ئەوەی لە ژیانی

سەردەم دانەبڕێت پێویستە تاکێکی تازەگەریێت و لە تەکنەلۆژیای تازە دوانەکەوێت.

٢٧- بە باشی لە دەروونی مرۆڤ تێدەگات. کەسی سەرکەوتوو بەپێی تایبەتمەندیەکانی کەسی بەرامبەری ڕەفتار دەکات، بەرامبەرەکەی ناشکێنێت هەروەها لەبەردەمیشیدا شکست ناهێنێت، بەڵکو ڕاستی لە شوێنی خۆیدا باس دەکات و، لەکاتی گونجاویشدا ئاماژە بە هەڵە و کەموکوڕیەکان دەکات.

شیکاری بکە!

- تۆ کێیت؟
- بۆچی دەژیت؟
- بەرەو کوێ دەڕۆیت؟
- بۆچی دەتەوێت سەرکەوتووبیت؟

٢٩- پەیوەستە بە خێزانەکەیەوە. هەروەها سەرکەوتنێك لەگەڵ خێزاندا دەستپێدەکات و، لەگەڵ خێزانیشدا بەردەوام دەبێت. کەسێك پاڵپشتی ماددی و مەعنەوی لە خێزانەکەیەوە بەدەستهێنابێت، ناتوانێت بگات بە سەرکەوتن.

٣٠- کەسێکی پاك و خاوێن و ڕێکپۆش و بە تەرتیبە. بێگومان یەکێك لەو شتانەی مرۆڤەکان بایەخی پێ دەدەن پۆشینی جلوبەرگی خاوێن و بەتەرتیبە بەبێ زیادەڕەوی کردن، کە ڕەنگدانەوەی ئیجابی هەیە لەسەر پەیوەندییەکانی مرۆڤ لەگەڵ کەسانی دەوروبەریدا.

هەڵکەوتوویی سەعیدی مەشهوور:

سەعیدی نوورسی هەر لە منداڵییەوە هەڵکەوتوویی و زیرەکی پێوە دیاربوو، هەرچەندە زۆر منداڵ بوو، بەڵام خوێندنگا بچووکەکان وایان لێهاتبوو ئەویان تێر نەدەکرد. لەبەرئەوە سەعیدی بچووک لەپێناو بەدەستهێنانی زانست و زانیاریدا لە گوندی (نورس)ەوە بەرەو گوندی (تاغ) کەوتەڕێ و لەوێ لای (مەلا ئەمین ئەفەندی) دەستی کرد بە دەرس خوێندن، بەڵام زۆر نەمایەوە، چونکە پێویستی بە مەدرەسەی گەورەتر و مامۆستای زاناتر هەبوو. ئەوەبوو چوو بۆ مەدرەسەی (میر حسن وەلی) بەڵام لەوێش زۆر بایەخ بە قوتابییەکان نەدەدرا و ئەو وانانەش کە دەوترانەوە دڵی سەعیدی تێرئاو نەکرد بۆیە پەیوەندی بە مەدرەسەیەکی پێشکەوتووترەوە کرد لە ئەرزڕۆم بەناوی مەدرەسەی بەناوبانگی بایەزید، کە مامۆستایەکی بەناوبانگ بەناوی (شێخ محمد جەلالی) دەرسی تێدا دەوتەوە. سەعیدی بچووک زۆرێک لە دەرسە بنچینەییەکانی لەسەر دەستی ئەم مامۆستایە وەرگرت.

زەین ڕۆشنی و توانای لەبەرکردنی هێندە کەم وێنەبوو توانای لەماوەی سێ مانگدا نزیکەی (٨٠) کتێبی مەتنە سەرەکیەکان لەبەر بکات لە بابەتەکانی (نەحو و، صەرف و، تەفسیر و، حەدیث و، مەنتیق و، فیقهی ئیسلامی....).

شەوانە زۆر کەم دەخەوت و هەرگیز کاتی خۆی بە فیڕۆ نەدەدا. ئەو شێوازێکی سەعیکردنی تایبەت بە خۆی هەبوو، وەکو قوتابیەکانی تر کتێبەکانی دێڕ دێڕ نەدەخوێندەوە، بەڵکو لە ماناو بنچینەکانی تێدەگەیشت و لەکاتێکی زۆر کورتدا هەموویانی دەخوێندەوە. سەعیدی بچووك لەژێر چاودێری شێخ محمد جەلال ئەفەندیدا و لەماوەی سێ مانگدا گەیشتە ئاستێکی پەروەردەیی و زانستی یەکجار بەرز، کە قوتابی ئاسایی بە بیست ساڵ پێی دەگات.

ئەو بە باشی لە بنچینەی زانستەکان و کلیلەکانیان تێگەیشتبوو، وردەکارییەکانیشی خۆی بۆ خۆی دەخوێندەوە و لێیان تێدەگەیشت. لەکۆتایی پێشبڕکێ چڕوپڕە سێ مانگیەکەیدا بڕوانامەی مامۆستا بەناوبانگەکەی (شێخ محمد جەلال ئەفەندی) وەرگرت. ئیتر ئەو بوو بوو بە مامۆستایەکی گەنج و خاوەنی توانا و لێهاتوویی تەواوبوو بۆ ئەوەی لە مەدرەسەکاندا مامۆستایەتی بکات. هەر لەو کاتەوە بە (سەعیدی مەشهوور) ناوبانگی دەرکرد. مامۆستاکەی یەکجار سەرسام بوو بە زیرەکی و بلیمەتیەکەی.

بەڵێ... خوێندنەوە و لەبەرکردنی ٨٠ کتێب لە سێ مانگدا... بەڕاستی کارێکی سەخت و ئەستەمە. دواتر ئەم کتێبانە چیرۆك و ڕۆمان نین تا خوێندکار لە خۆیەوە لێیان تێبگات بەڵکو پێویستیان بە شیکردنەوە و ڕاڤەکردن هەیە. بەڵام ئەصڵی مەسەلەکە ئەوەیە کە

سـەعیدی مەشـهوور سـەرەتا بڕیـاری ئـەوەی دابـوو کـە لـەپێناو سەرکەوتندا تێبکۆشێ و، هەموو تواناکانی لەم بوارەدا بخاتەگەڕ بۆیە لەکۆتاییدا بەری ڕەنج و ماندوبوونی خۆی بینیەوە و بوو بە زانایـەکی بـەناوبانگ لـە جیهانـدا. جـا ئـەو کەسـانەی بـەهۆی شکسـتهێنانەوە ڕووبـەڕووی ئـازار و ناڕەحـەتی بوونەتـەوە، پێویسـتە بـە باشـی بەسەرهاتی ژیانی سەعیدی نوورسی بخوێننەوە و بیکەنـە سەرمەشـق لە ژیانیاندا.

پێڕست

هەنگاوی هەژدەهەم

هەنگاوی نۆزدەهەم

هەنگاوی بیستەم

هەنگاوی بیست و یەکەم